









## فیلم «محمد رسول الله(ص)» در لهستان به نمایش در آمد



فیلم سینمایی محمد رسول الله(ص) با حضور کارگردان و مدیر فیلمبرداری آن در جشنواره بین المللی کمریج لهستان به نمایش درآمد. به گزارش ایرنا فیلم محمدرسول الله(ص) به کارگردانی مجید مجیدی در روزها در سینماهای کشور در حال اکران است و فروش آن به مرز ۱۲ میلیارد مان نزدیک می شود.اما هم زمان تهیه کنندگان این فیلم در تلاش برای عرضه نهایی این فیلم هستند.

فیلم سینمایی محمد رسول الله (ص) با حضور کارگردان و مدیر فیلمبرداری مجیدی،مدیر فیلمبرداری و کارگردان این فیلم، در جشنواره بین المللی کمریج لهستان به نمایش درآمد. همچنین در روز جمعه طی مراسمی رسمی از مجیدی کارگردان و استارو و مدیر فیلمبرداری فیلم محمدرسول الله(ص) به پاس ساخت فیلم ازژشنده دوران کودکی پیامبر اسلام تجلیل شد.پیش از نمایش فیلم محمد رسول الله(ص) در جشنواره بین المللی کمریج لهستان استارو لحظاتی برای کار نشاناس و مدعوین حاضر در سالن از تجربه حضورش در پروژه فیلم محمد رسول الله (ص) سخن گفت.

اولین اکران عمومی فیلم محمد رسول الله(ص) در کشور ترکیه و از روز ۱۷ آوریل، سالروز میلاد پیامبر اعظم(ص) آغاز می شود. به گفته عوامل فیلم، این اکران در ۳۰۰ سالن سینمای ترکیه انجام می شود و شرکت ATVپخش‌کننده آن است. فیلم محمد رسول الله(ص) بعد از ترکیه قرار است در کشورهای عربی چون عراق و سوریه و لبنان اکران شود.

## حداد عادل: مهمترین رسالت شاعران پاسداشت زبان فارسی است

رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی با تأکید بر ضرورت حفظ و حرابت از زبان فارسی، گفت: هرچند این وظیفه‌های است- اما رسالت شاعران، به ویژه شعری جوان است. به‌ویژه شاعران جوان در این زمینه سنگین‌تر است.

به گزارش خبرگزاری‌های مهر، مراسم اختتامیه این دوره از جشنواره با حضور غلامعلی حدادعادل، رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی، ناصر فیض، فاضل نظری و برخی دیگر از چهره‌های فرهنگی و ادبی در فرهنگسرای ارسباران در تهران برگزار شد.

رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی در این مراسم با تقدیر از برگزارکنندگان جشنواره شعر دانش آموزی گفت: تداوم چنین برنامه‌هایی که موجب شناسایی و به‌کارگیری شاعران جوان و تازه‌کار و شعرخوانی آنان می‌شود، یک خدمت بزرگ فرهنگی است، چرا که به غنای سربامیه شعر در این مرز و بوم منجر می‌شود.

### گیتاه آموزشی

**پرداخت کمک هزینه تحصیلی به فرزندان جانیان بالای ۲۵درصد**
مدیرکل امور شاهد و ایثارگران وزارت آموزش و پرورش از تصویب ۶۷ قانون جامع‌ایثارگران خبر داد و گفت: براین اساس کمک هزینه تحصیل فرزندان جانیان‌ار بالای ۲۵ درصد نیز از سوی بنیاد شهید پرداخت خواهد شد.

محمدحسین کفراشتی در گفت‌وگو باایسناافزود: براین اساس بنیاد شهید که از کنون موظف به پرداخت کمک هزینه تحصیلات فرزندان جانیان‌ار بالای ۵۰درصد بود ازاین پس موظف است فرزندان جانیان‌ار بالای ۲۵درصد را نیز، تحت پوشش قرار دهد.

وی افزود: جمع کثیری از خانواده‌هایایثارگران مشمولاین قانون می‌شوند و امیدواریم دولت و بنیاد شهید تأمین اعتبار آن را انجام دهند تا از سال آینده بتوانیم درصد بیشتری از خانواده‌ایثارگران را تحت پوشش قرار دهیم.

### وزیر علوم، احکام روسای ۷دانشگاه را صادر کرد

دکتر محمد فرهادی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، براساس تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی، در احکام جداگانه‌ای روسای دانشگاه‌های پیام نور،دانشگاه محقق اردبیلی، مراغه، سلمان فارسی کازرون، شهید چمران اهواز و کوثر(ویژه خواران) را منصوب کرد.

به گزارش ایسنا، براساس این احکام، دکتر علی صغر رستمی‌باو سعیدی به ریاست دانشگاه پیام نور، دکتر مسیحی وزارت آموزش و پرورش به ریاست دانشگاه رازی کرمانشاه، دکتر گودرز صادقی هشتچین به ریاست دانشگاه محقق اردبیلی، دکتر فرهاد براتی به ریاست دانشگاه سلمان فارسی کازرون، دکتر غلامحسین خواججه به ریاست دانشگاه شهید چمران اهواز، دکتر محمد علی لطف الهی یقین به ریاست دانشگاه مراغه و دکتر محمدعلی رباط‌جری به ریاست دانشگاه کوثر(ویژه خواران) منصوب شدند.

**تأثیر ۱۰درصدی سوابق تحصیلی دانش‌آموزان در آزمون سال ۱۳۹۶**
رئیس مرکز سنجش وزارت آموزش و پرورش از تأثیر ۳۰ درصدی سوابق تحصیلی دانش‌آموزان در آزمون سال ۱۳۹۶ خبر داد.
عباس‌علی عمادی رئیس مرکز سنجش وزارت آموزش و پرورش در گفت‌وگو بافارس و با پاسخ باین پرسش که آیا تأثیر ۲۵ درصدی سوابق تحصیلی در کنکور سال ۳۰این آینده هم‌چنان وجود دارد؟، اظهار داشت: بله‌این، ۲۵ درصدی را در کنکور سال ۹۵ در نظر گرفتیم و در سال ۹۶ نیز همان ۲۵ درصدی علاوه بر تأثیر ۲۵ درصدی سوابق تحصیلی در کنکور سال ۹۵، پنج درصد تأثیر مثبت مربوط به دوره پیش از دانشگاه را در کنکور سال آینده را خواهیم داشت.
عمادی در پاسخ به این پرسش که «آیا مجموع تأثیر در کنکور سال ۹۵ در۳۰درصد خواهد بود؟»،خاطر نشان کرد: خیر، تأثیر ۲۵ درصدی سوابق تحصیلی به عنوان تأثیر قطعی تلقی می‌شود و آن پنج درصد مربوط به تأثیر مثبت خواهد بود.

رئیس مرکز سنجش وزارت آموزش و پرورش افزوداین تأثیر پنج درصدی مثبت اگر به افزایش رتبه در کنکور منجر شود، اعمال خواهد شد و برعکس صورت اعمال نمی‌شود.
وی تصریح کرد: برای کنکور سال ۱۳۹۶ تأثیر سوابق تحصیلی دانش‌آموزان ۱۰درصد به صورت قطعی خواهد بود.

**دعوت دانشگاه شرف از متخصصان برجسته ایرانی آقا به هیئت خارج برای همکاری**

دانشگاه صنعتی خواجه نصیر و متخصصان دانش پژوهان برجسته‌ایرانی مقیم خارج از کشور دعوت به همکاری کرد.
به گزارش مهر، دانشگاه صنعتی شریف با حمایت مالی و معنوی بنیاد نخبگان از متخصصان و دانش پژوهان برجسته‌ایرانی مقیم خارج از کشور دعوت به همکاری می‌کند.

طرح‌هایی که حمایت می‌شوند شامل استاد معین، فرصت مطالعاتی (برای استاد دانشگاه)، پسا دکتری، تعریف و اجرای پروژه‌های فناوری کوتاه و بلند مدت، برگزاری کارگاه‌های علمی-پژوهی برای کارگاه‌های تخصصی است.
مقتضایین واجد شرایط برای کسب اطلاع از نحوه درخواست و جزئیات حمایت‌های مالی به آدرس‌اینترنتی بنیاد نخبگان http://international.bmm.ir، مراجعه کرده در صورت علاقه به هر طرح فرم تقاضای مربوطه را تکمیل کند.

**اعضای کتبی اخلاقی دانشگاه علوم بهزیستی به یک محقق آلمانی**
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی به هیئت هیلگ روبرز» محقق آلمانی به پاس مشارکت در ارتقای تحقیقات و آموزش ژنتیک کم توانی‌های ذهنی درایردان اختاری اعطا کرد.
در پایان‌این مراسم دکتر ملک زاده با همراهی دکتر سهراب پور، دکتر خرم خورشید، دکتر محسنی پندبی (معاون امورین الملل دانشگاه) و پرفسور نجم آبادی ، اساتید و متخصصان برجسته کشور که مجلس به لباس رسمی‌فرمان‌تخصیصی و نشان‌های بالاترین درجه علمی‌بود، دکتر اختاری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی را به پرفسور روبرز اعطا کرد.

### توضیح و تصحیح

در شماره گذشته و در ستون «هاشور» به دلیل خطای سهوی، نام نویسنده یادداشت آقای رضا بابایی از قلم افتاده بوده که بدینوسیله ضمن پوزش از خوانندگان و نویسنده محترم تصحیح می‌شود.

علی جنتی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در برنامه کتاب‌گردی تهران در کتاب‌فروشی‌های انقلاب حضور یافت.

به گزارش ایسنا، علی جنتی ۲۸ آبان همزمان با هفته کتاب و در روز کتاب‌گردی دیدار از کتاب‌فروشی‌ها را از کتاب‌فروشی ققنوس آغاز کرد و در این کتاب‌فروشی درباره کاشش کتاب‌خوانی گفت: درباره کتاب باید تقاضا ایجاد شود؛ مانند زمانی که تشنه یا گرسنه هستیم و کسی به ما نمی‌گوید آب یا نان بخیریم. در مورد کتاب هم باید اشتها ایجاد شود.

او در ادامه از کتاب‌فروشان درباره تغییر کاربری کتاب‌فروشی‌های خیابان انقلاب پرسید و کتاب‌فروشان نیز درباره مشکلات درآمدی خود با او صحبت کردند.

یکی از کتاب‌فروشان درباره مشکلات اقتصادی نشر به علی جنتی گفت: ما از دولت کمک نمی‌خواهیم همین که دولت چیزی از ما نگیرد کافی است ما مشکل بیمه درمان و پنج معایبت کتاب‌فروشی‌ها نیز برداشته شده است.

وزیر ارشد در ادامه کتاب‌گردی خود درباره برنامه ششم توسعه بیان کرد: این برنامه باید به مجلس برسد اگر امرد توافق وزيران قرار گیرد تصویب می‌شود، نه تنها راجع به حوزه کتاب، بلکه درباره تمام اسناد مالیات را مینا بر اظهار فرد می‌گذاریم و در این بین برخی نیز بررسی خواهند شد.

او درباره حمایت دولت از کتاب اظهار کرد: هيات خريد کتاب‌های عمومی همچون گذشته برای کتابخانه‌ها کتاب می‌خرند و این نوعی حمایت از آن‌هاست. در مورد کتاب‌های تخصصی نیز خريد به جای ۱۰۰ تا ۳۰۰ جلد و به خريد به چند جلد محدود می‌شود. اما می‌کنیم تا خریدمان متنوع باشد. همچنین نمایشگاه‌های استانی به نفع ناشران هستند که هفت تا ۱۰ روز در استان‌ها برگزار می‌شوند. او درباره وی سپس به دفتر نشر فرهنگ اسلامی رفت و کتاب‌های جلد اولی این انتشارات را بررسی کرد. او درباره شکل ظاهري کارها نکات مثبتی را بیان کرد و از مدیر این انتشارات درباره مشکلات عمده عرصه نشر پرسید. مدیر نشر فرهنگ اسلامی چهل اثر را به پاسخ به علی جنتی گفت: گرانی کتاب و رنجش مخاطب مهمترین مشکل عمده نشر است. علی جنتی در واکنش به این گفته بیان کرد: باید— قبول کنیم که شرایط دشواری شش شده است و همه به‌سوی مردم دیدچنان‌فاند برای من مویابلی هدیه آورده‌اند که صفحه‌ای

مخصوص به کتاب داشت. درباره گرانی نیز باید جایی رسمی کتاب‌های دست‌مرد دو بافروشد و کسانی که قدرت خريد کتاب نو را ندارند از آن بهره‌برند.

علی جنتی در ادامه به سایر کتاب‌گردی دیدار از انقلاب سر زد و هفته کتاب و کتاب‌خوانی را به کتاب‌فروش‌ها تبریک گفت.

**شرکت هنرمندان در برنامه کتاب‌گردی**
دومین برنامه کتاب‌گردی با حضور آلب یا نان بخیریم. در مورد کتاب فرم باید اشتها ایجاد شود.

او در ادامه از کتاب‌فروشان درباره تغییر کاربری کتاب‌فروشی‌های خیابان انقلاب پرسید و کتاب‌فروشان نیز درباره مشکلات درآمدی خود با او صحبت کردند.

یکی از کتاب‌فروشان درباره مشکلات اقتصادی نشر به علی جنتی گفت: ما از دولت کمک نمی‌خواهیم همین که دولت چیزی از ما نگیرد کافی است ما مشکل بیمه درمان و پنج معایبت کتاب‌فروشی‌ها نیز برداشته شده است.

وزیر ارشد در ادامه کتاب‌گردی خود درباره برنامه ششم توسعه بیان کرد: این برنامه باید به مجلس برسد اگر امرد توافق وزيران قرار گیرد تصویب می‌شود، نه تنها راجع به حوزه کتاب، بلکه درباره تمام اسناد مالیات را مینا بر اظهار فرد می‌گذاریم و در این بین برخی نیز بررسی خواهند شد.

او درباره حمایت دولت از کتاب اظهار کرد: هيات خريد کتاب‌های عمومی همچون گذشته برای کتابخانه‌ها کتاب می‌خرند و این نوعی حمایت از آن‌هاست. در مورد کتاب‌های تخصصی نیز خريد به جای ۱۰۰ تا ۳۰۰ جلد و به خريد به چند جلد محدود می‌شود. اما می‌کنیم تا خریدمان متنوع باشد. همچنین نمایشگاه‌های استانی به نفع ناشران هستند که هفت تا ۱۰ روز در استان‌ها برگزار می‌شوند. او درباره وی سپس به دفتر نشر فرهنگ اسلامی رفت و کتاب‌های جلد اولی این انتشارات را بررسی کرد. او درباره شکل ظاهري کارها نکات مثبتی را بیان کرد و از مدیر این انتشارات درباره مشکلات عمده عرصه نشر پرسید. مدیر نشر فرهنگ اسلامی چهل اثر را به پاسخ به علی جنتی گفت: گرانی کتاب و رنجش مخاطب مهمترین مشکل عمده نشر است. علی جنتی در واکنش به این گفته بیان کرد: باید— قبول کنیم که شرایط دشواری شش شده است و همه به‌سوی مردم دیدچنان‌فاند برای من مویابلی هدیه آورده‌اند که صفحه‌ای

مخصوص به کتاب داشت. درباره گرانی نیز باید جایی رسمی کتاب‌های دست‌مرد دو بافروشد و کسانی که قدرت خريد کتاب نو را ندارند از آن بهره‌برند.

### رونمایی کتاب نگار گری‌های عباس جمال‌پور با عنوان مهر

آیین رونمایی کتاب نگارگری‌های عباس جمال‌پور با عنوان "مهر" و افتتاح نمایشگاه آثار این هنرمند، عصر چهارشنبه ۱۷ آبان‌ماه، با حضور علی معلم دامغانی، محمداققر آقامیری، جواد بخیریار، محمدعلی رجبی و عباس جمال‌پور و همچنین جمعی از هنرمندان و علاقه‌مندان در فرهنگستان هنر برگزار شد.

به گزارش هنرآنلاین در ابتدای این مراسم علی معلم دامغانی رئیس فرهنگستان هنر با اشاره به انتخاب عنوان اثر، برای کتاب آثار عباس جمال‌پور، گفت: استاد جمال‌پور به صفت مهر شهرت دارد و ما همیشه کمک مهر را به تمامی معنا از او داریم. کلمه "مهر" کلمه ریشه‌دار است که با عهد و پیمان همراه است و در حقیقت این صفت کلیه از شخصیت استاد جمال‌پور دارد که شهرت به مهریانی دارد. رئیس فرهنگستان هنر

### «وضع فلسفه در دانشگاه» برسی می شود

به همت مرکز فرهنگ و اندیشه سازمان جهاد دانشگاهی تهران و انجمن علمی دانشجویی فلسفه دانشگاه تهران، همایش دو روزه «وضعیت فلسفه در دانشگاه» برگزار می‌شود.

در روز اول این همایش، دکتر حمید وحید دستجردی، رئیس پژوهشکده فلسفه تجلیل درباره موضوع «معرفت‌شناسی گری» سخنرانی خواهند کرد. سپس از آن می‌گذرد با موضوع «جامعه فلسفی و مسئله پژوهش» با حضور دکتر حمید طالب‌داری، رئیس گروه فلسفه دانشگاه تهران، محمد سعیدی مهر عضو گروه فلسفه دانشگاه تربیت مدرس، امیر صائمی‌عضو هیأت علمی‌پژوهشکده فلسفه تجلیلی و ابراهیم آزادگان عضو هیأت علمی گروه فلسفه علم دانشگاه صنعتی شریف برگزار می‌شود.

در روز دوم این همایش، دکتر محمد اذرشیر، استاد تمام دانشکده ریاضی دانشگاه صنعتی شریف، پژوهشگاه مطالعن درباره موضوع «فلسفه شهودکار» ریاضیات، سخنرانی خواهند کرد و بعد از آن می‌گذرد در موضوع «آموزش فلسفه و خط مشی دانشگاهی» و با حضور دکتر منوچهر صاعی دره‌پدی استاد بازنشسته گروه فلسفه دانشگاه شهید بهشتی، محمدرضا حسینی بهشتی عضو هیأت علمی‌گروه فلسفه دانشگاه تهران، حسین شیخ رضایی عضو هیأت علمی‌موسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران و مهدی اخوان عضو هیأت علمی‌گروه فلسفه دانشگاه علامه طباطبائی برای برگزار می‌شود. همایش اوضاعیت فلسفه در دانشگاه، در روزهای دوشنبه و سه شنبه دوم و سوم آذرماه در تالار بانسانی پاریزی دانشگاه ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران ساعت ۱۳برگزار می‌شود.

### تغییر نحوه پذیرش بدون آزمون برای دانشجویان استعدادهای درخشان

بخشنامه جدید پذیرش دانشجوی کارشناسی سه رشته علوم پایه (فیزیک، شیمی، ریاضی) از سال تحصیلی ۹۵-۹۶ (شعبه استعداد درخشان) ابلاغ شد.

دراین بخشنامه همچنین به گزارش مهر، براساس این بخشنامه، دانشجویان مقطع کارشناسی که پس از هفت نیمسال تحصیلی و با گذراندن حداقل ۱۱۵ واحد درسی به لحاظ میانگین کل حوزه درصـد برتر دانشجویان هم رشته و هم ورودی خود باشند، می‌توانند به شرط دارا

## اخبار داخلی

## وزیر فرهنگ: برای کتاب باید اشتیاق ایجاد شود



کسانی که کتاب می‌خوانند روز به روز بیشتر شوند.

### شبکه‌های مجازی جایگزین کتاب‌شدانه

کریستف رضاعی در این‌باره گفت: به اعتقاد من هر حرکتی که در جهت آشنایی و گسترش هنر و فرهنگ انجام شود هر چند کوچک ارزش و اهمیت بسیاری دارد. اساسا، انتشار و به‌کارگیری فرهنگ هر قطره قطره دارد بـه وجود می‌آید. مضافا اینکه چاپ کتاب دچار دهری علمی و فرهنگی لویرس چگنواریان به جمع اضافه شد.

احمد مسجدجامعی درباره هیات موسس انجمن پیشگويان مطبوعات نیز این حیات را همراهی

کردند. مسجدجامعی سپس به کتاب‌فروشی پژوهشگاه مطالعات فرهنگی نیز

مسئول فروشگاه درباره پرفروش‌ترین کتاب روانشناسی تاریخی است. این کتاب‌فروشی فقط کتاب‌فروشی مربوط به پژوهشگاه مطالعات فرهنگی را در خود جای

داده است. او درباره اوضاع فروش کتاب در این روزها بیان کرد: ما در روز و تنها ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار تومان فروش داریم و این عدد یعنی تنها ۱۰ تا ۱۵ جلد کتاب فروخته می‌شود.

هیات کتاب‌گردی سپس به کتاب‌فروشی ثالث سر زد. مسیحی به کتاب‌فروشی اساطیر رفت. این کتاب‌فروشی را مسجدجامعی سال گذشته در هفته کتاب با حضور فرید قاسمی ، کامران فانی و افتتاح کرد.

### رونمایی کتاب نگار گری‌های عباس جمال‌پور با عنوان مهر

کتاب آثار هنرمندان بزرگ، اظهار کرد: اگر هنرمندی بتواند با آفرش روی دیگران تأثیر بگذارد، یعنی به حقیقت دست پیدا کرده است، چون حقیقت دله‌ها را تسخیر می‌کند.

این نویسنده با اشاره به تسخیر هنرهای ستی تسود هدای از افراد، گفت: آن‌ها به خاطر مانور دادن روی برخی تکنیک‌های غربی به هنرهای استی و از آن بدتر به مقام استادان بی‌حرمتی می‌کنند. می‌گویند زمان آن‌ها گذشته است در حالی که حتی معنای کلمه معاصر را نمی‌فهمند. عصری که ما در آن هستیم عصر جوانه برای هنرمندان‌مان است. رجبی خاطر نشان کرد: امیدوارم استاد جمال‌پور

بـه عنوان یکی از هنرمندان عزیز ما طول عمر داشته باشد و مخاطبان آثار ایشان را ببینند و گفتار حکیمانه او را بشنوند. پس سول گلیکشتن پشت تریون قرار گرفت و اشعاری را خطاب به عباس جمال‌پور برای حاضران خواند.

در ادامه مراسم جواد بخیریار رئیس انجمن خوشنویسان ایران در سخنانی گفت: انیتی که در این هنرمند استست در آثارش هم وجود دارد. حسن‌ها را دیداختی و اعتقاداتش را می‌توان در کارهایش دید. او از هنرمندانی است که شخصیت و آثارش هم به هستند. عباس جمال‌پور نیز در این مراسم پشت تریون قرار گرفت و گفت: لطف شما را با هیچ لطفی نمی‌توانم جبران کنم، اما از اینکه اعتراف به توانستن می‌کنم خوشحالم. در پایان این مراسم کتاب «مهر» رونمایی شد. این کتاب که از سوی خانه فرهنگ و هنر گویا در پاییز اسال منتشر شده است و ۱۹۲ صفحه، تمام رنگی دارد، مقدمه این کتاب که به آثار سال‌های دهه‌های ۹۰ تا ۱۰۰ عباس جمال‌پور اختصاص دارد و با محمدعلی رجبی نوشته است، به صورت جلد آن را اسرافیل شیرچی خوشنویس می‌کند.

### گیتاه فرهنگی

### نقد و بررسی «نظر به ها و تجربه‌های توسعه»

گروه علمی‌تحصیص توسعه و دگرگونی‌های اجتماعی انجمن جامعه شناسی ایران نشست معرفی و نقد کتاب «تجربه‌های توسعه» نوشته کی ویلیس و ترجمه حسینی ایمانی جاجرمی و پیمان پور رجب را برگزار می‌کند.

این نشست با حضور محمدجواد زاهدی، غلامرضا حیدری، یکشنبه آذرماه از ساعت ۱۷ تا ۹در محل سالن کنفرانس انجمن جامعه‌شناسی ایران واقع در بزرگراه جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.

**چهارمین همایش نظام اخلاقی مولانا:دوشنبه**

چهارمین همایش تخصصی نظام اخلاقی مولانا تحت عنوان «ضرورت اخلاقی زیستن» با حضور شش سخنران در روزهای دوم و سوم آذرماه برگزار می‌شود.

در این همایش، موعظی ملکیان درباره «ضرورت اخلاقی زیستن برای زندگی خوش جمعی»، ابوالفضل فانی درباره «ضرورت اخلاقی زیستن برای استکمال معنوی انسان»، حسن اسلامی درباره «ضرورت اخلاقی زیستن برای سامان یابی پیوند انسان و طبیعت»، حسین محمودی درباره «ضرورت اخلاقی زیستن برای سلامت روان»، امیر صائمی درباره «ضرورت اخلاقی زیستن برای زندگی خوش فردی» و مهناز قاضی درباره «ضرورت اخلاقی زیستن برای شکوفایی استعدادهای ذهنی» روانی آدمی» سخنرانی می‌کنند.

علاقه مندان به حضور در این همایش می‌توانند با شماره‌های روابط عمومی موسسه سرورش مولانا ۶۶۱۱۹۶۶ تماس بگیرند.

### پیش فروش ۵۰میلیون دلاری «جنگ ستارگان»

جبلد جدید «جنگ ستارگان» که یاه پیش از اکران، بیش از ۵ میلیون دلار فروش داشته و اگر همین روند را حفظ کند رکورد پیش‌فروش هیت را خواهد شکست.
به گزارش ایسنا، جدیدترین فیلم «جنگ ستارگان» تا کنون بیش از یک میلیارد دلار فروش کرده و در دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری نسبت به پذیرش بدون آزمون دانشجو اقدام کنند.

## اخبار داخلی

## وزیر فرهنگ: برای کتاب باید اشتیاق ایجاد شود

او سپس به خیابان انقلاب رفت و به بازار کتاب‌های دست دوم بازار ایران سر زد. این عضو شورای شهر تهران در این پاساژ هفته کتاب را به کتاب‌فروشان تبریک گفت.

مسجدجامعی در میدان انقلاب هم به دست‌فروشان کتاب سر زد. یکی از پایان‌نامه‌فروش‌ها در پاسخ به سوال او مبنی بر قیمت پایان‌نامه‌ها مدعی شد: بسیاری از شخصیت‌ها برای خرید پایان‌نامه به دفتر ما مسـر می‌زنند.

مسجدجامعی در ادامه به کتاب‌فروشی‌های ققنوس، اختران و آگاه سر زد.

محسن بخشی و حسین حسین‌نصیری بنیان‌گذاران نشر آگاه درباره فعالیت‌های خود به مسجدجامعی توضیحاتی دادند.

هیات کتاب‌گردی همچنین به کتاب‌فروشی‌های دهبانی و خوارزمی سر زدند. طالعانی مدیر انتشارات خوارزمی در پاسخ به پرسش خبرنگار ایسنا گفت: کتابش در سال ۸۱ راه‌اندازی شده و تاکنون ۴۲ فروشگاه در سراسر کشور افتتاح کرده است. در تهران سه کتابش وجود دارد که این موسسه یکی از این سه کتابش به حساب می‌آید.

موسسه کتابشهر قرآن شرکت سهامی خاص است که عمدتترین سهام‌دار آن سازمان تبلیغات اسلامی به حساب می‌آید. مسجدجامعی درباره‌کتاب‌گردی در تهران به گفت‌وگوهای خیابان انقلاب سـر زد و به هفته کتاب را به فروشنده‌های تبریک گفت. او این موسسه درباره کتاب‌فروشی‌ها گفت: انتشارات باید کتاب‌فروشی‌ها را به حساب کتابشهر سر زد و در جلسه نقد کتاب نوبستندگان باید یاد کرد.

خلعتبری مدیر این نشر درباره جلسات نقد پنجشنبه این انتشارات گفت:ما از ابتدای راه‌اندازی این انتشارات برای بود که بخش فارسی جـلسـات تا امروز بدون وقفه هر پنجشنبه این جلسه نقد را برگزار می‌کنیم. این جلسه‌ها از ۹ صبح آغاز می‌شود. در این جلسه نوبستندگان، فیلم‌نام‌نویس‌ها،مقتدان،تصویرگران فقط کتاب‌فروشی مربوط به پژوهشگاه مطالعات فرهنگی را در خود جای

مسجدجامعی درباره انتشارات شبایور گفت: از زمانی که در وزارت ارشاد بوم خاتم خلعتبری در حوزه بین‌الملل حضور داشت و مسئول مجله‌های فرهنگی ایران چنین جلساتی برگزار می‌شود زیرا نشان بلوغ نشر در ایران است. او با پایان اظهاراتش پرسید: می‌کنم خلعتبری کتاب‌فروشی ثالث سر زد. مسیحی به کتاب‌فروشی اساطیر رفت. این کتاب‌فروشی را مسجدجامعی سال گذشته در هفته کتاب با حضور فرید قاسمی ، کامران فانی و افتتاح کرد.

## تشیع پیکر رحیم معینی کرمانشاهی

پیکر استاد رحیم معینی کرمانشاهی شاعر و ترانه سرای پیشکسوت صبح دیروز از بیمارستان جـم به سمت بهشت سـکینه تشییع شد.
به گزارش ایرنا، مراسم تشییع استاد معینی با حضور خانواده این مرحوم، جمعی از اهالی موسیقی و مردم برگزار شد.
پیکر این ترانه سرای معاصر و آثارش تشییع شد که مردم حاضر در این مراسم پشت تریون قرار گرفت و گفت: لطف شما را با هیچ لطفی نمی‌توانم جبران کنم، اما از اینکه اعتراف به توانستن می‌کنم خوشحالم. در پایان این مراسم کتاب «مهر» رونمایی شد. این کتاب که از سوی خانه فرهنگ و هنر گویا در پاییز اسال منتشر شده است و ۱۹۲ صفحه، تمام رنگی دارد، مقدمه این کتاب که به آثار سال‌های دهه‌های ۹۰ تا ۱۰۰ عباس جمال‌پور اختصاص دارد و با محمدعلی رجبی نوشته است، به صورت جلد آن را اسرافیل شیرچی خوشنویس می‌کند.

هشتمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.
همین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.
همین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.

هشتمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.

هشتمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.

هشتمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.

هشتمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.

هشتمین دوره جایزه ادبی جلال آل احمد امروژ شنبه ۳۰ آبان ساعت ۱۴ در محل تالار وحدت تهران برگزار می‌شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد فرهنگ و ادبیات داستانی ایران،این، پس از برگزاری جلسات داوری در بخش‌های ادبی جلال آل احمد، زیر پل گیشا، دانشگاه علوم اجتماعی تهران برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، طبق هماهنگی‌های انجام شده، امکان حضور کلیه علاقه‌مندان و مخاطبان در جلسات نمایش و نقد و بررسی فیلم‌های این جشنواره برنامه ریزی شده است. مجموعه پژوهشکده فرهنگ و هنر و معناری بنیان یکی از بنایهای ثبت شده در فهرست آثار ملی و میراث فرهنگی کشور، با ۱۵۰۰ مترمربع مساحت و ۷۰۰ متر زیربنا، در خیابان انقلاب، بین خیابان فلسطین جنوبی و چهارراه ولیعصر، بین خیابان شهید مطهر جنوبی، شماره ۱۱۷۶ واقع شده است و در گروه‌های تخصصی پژوهش مدیریت فرهنگی، پژوهش هنر، جامعه‌شناسی فرهنگی، معماری و منظر شهری و نیز در زمینه دوره‌های تخصصی فعالیت‌های هنری مشغول فعالیت است.

## اخبار داخلی

شنبه ۳۰ آبان ۱۳۹۴ - ۹ صفر ۱۳۳۷ - ۲۱ تا ۲۰امیر ۲۰۱۰ - سال نودم - شماره ۳۲۳۰۹

## تاکید جهاد دانشگاهی بر لزوم ارائه آموزش‌های غیر رسمی دانشجویی

معاون فرهنگی جهاد دانشگاهی گفت: نقطه قوت جهاد دانشگاهی، اعتماد و باور به نیروهای جوان است.

به گزارش ایسنا، سعید پورعلی در بازدید از باشگاه علمی و فرهنگی دانشجویان جهاد دانشگاهی زنجان، اظهار کرد: جهاد دانشگاهی در اعتماد و باور به نیروهای جوان هیچ‌گاه ضرر نکرده است و با جرات می‌توان گفت که نقطه قوت جهاد دانشگاهی، اعتماد و باور به نیروهای جوان است.

وی افزود: جهاد دانشگاهی به‌عنوان نهادی انقلابی که فعالیت‌های متنوعی را برعهده دارد، به دانشجویان اعتماد کرده است تا بتوانند همه ایده‌های قابل اجرا را به مرحله عمل برسانند و باید تلاش کنیم این فضا حفظ شود، چرا که رمز موفقیت جهاد دانشگاهی اعتماد به جوانان است که ایده‌های آنان با حمایت این نهاد اجرا می‌شود.

وی با بیان اینکه یقین داریم دانشجویانی که با انگیزه‌های بالا در جهاد دانشگاهی فعالیت می‌کنند، قطعاً در آینده اهداف برجسته‌ای را دنبال و مدیریت خواهند کرد، گفت: اعتماد نظام جمهوری اسلامی به جهاد دانشگاهی نشان می‌دهد که فضای جهاد دانشگاهی با هیچ جای دیگر قابل مقایسه نیست و این اعتماد را بر زبانی در تاریخ جهاد دانشگاهی است.

پورعلی در ادامه به فعالیت خبرگزاری‌های ایسنا و ایکتا در جهاد دانشگاهی اشاره کرد و یادآور شد: ایسنا به‌همت جوانان دانشجو راه‌اندازی شد و متفخریم در این خبرگزاری‌ها حتی یک فرد سفارشی وارد نشده است.

معاون فرهنگی جهاد دانشگاهی با تأکید بر اینکه این نهاد انقلابی مجموعه‌ای سفارش‌ناپذیر است، خطاب به دانشجویان فعال در باشگاه علمی فرهنگی دانشجویان جهاد دانشگاهی زنجان گفت: فعالیت در فضای این نهاد انقلابی را جدی بگیرید و باید مطمئن باشید این نهاد انقلابی در جهت شناسمت تا حد فضا‌یی قابل اعتماد، زمینه‌سازی کرده است. برای ایده‌های فرام‌شود، جهاد دانشگاهی فرصتی است که انقلاب فراهم کرده است و فعالیت‌های آن در حوزه‌های مختلف برسی است.

او استمراز یاد و قطعاً این حمایت‌ها دوم خواهد داشت. این مسئول تأکید کرد: در جهاد دانشگاهی آموشیم که نمی‌توان از بزرگ و برق کار کرد، بلکه توسل به حمایت‌های الهی و اعتماد به اراده جوانان و حمایت از آن‌ها باعث موفقیت‌ها در این نهاد شده است.

پورعلی در بخش دیگری از سخنان خود به فعالیت‌های معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی واحد زنجان اشاره کرد و گفت: فعالیت‌های خوبی در جهاد دانشگاهی استان زنجان اتفاق افتاده است که امیدواریم الگوی گروه‌های کار دانشجویی در سایر دانشگاه‌ها باشد و این اختفاری برای زنجان بوده که طراحی این ایده کرد، برعهده دانشو و در توسعه این ایده شرکت کرد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه زنجان، معاون فرهنگی جهاد دانشگاهی همچنین باشگاه چهارشنبه در یک نشست مطبوعاتی را دیو و لوبزیرونی را تأکید بر اینکه بنیاد حمایت‌های جدی از بخش حوزه‌های پژوهشی در سایر دانشگاه‌ها باشد و این اختفاری برای زنجان بوده که طراحی این ایده کرد، برعهده دانشو و در توسعه این ایده شرکت کرد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه زنجان، معاون فرهنگی جهاد دانشگاهی همچنین باشگاه چهارشنبه در یک نشست مطبوعاتی را دیو و لوبزیرونی را تأکید بر اینکه بنیاد حمایت‌های جدی از بخش حوزه‌های پژوهشی در سایر دانشگاه‌ها باشد و این اختفاری برای زنجان بوده که طراحی این ایده کرد، برعهده دانشو و در توسعه این ایده شرکت کرد.

سعدیه‌های فرهنگی می‌توانند در اقتصاد مقاومتی نقش پررنگی را ایفا کنند. معاون فرهنگی جهاد دانشگاهی همچنین باشگاه چهارشنبه در یک نشست مطبوعاتی را



فر می‌رسد، خبثت در کار است.







## چند بحث اخلاقی

### آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی



**چگونه به عیوب خود پی ببریم؟**
مرحوم فیض کاشانی در این زمینه بحث مفید و راهگشایی دارد: می‌گوید برای پی بردن به عیوب خویش چهار راه است:

**نخست** اینکه: به سرخ استادی اهمیت فوق‌العاده این مطلب است... ولی این گونه افراد نیز کم‌اند؛ هرگاه اخلاق و افعال ناپسند و عیوب پنهان و آشکاری از او ببینند بـه او اطلاع دهد، همان گونه که بعضی از بزرگان دین می‌فرمودند: **«رحم الله امره اهدی الی عُیُوبِهِ»**. خدا رحمت کند کسی که عیوب مرا به من هدیه کند.» (هدایه تعبیر جالبی است که دلیل بر:

اهمیت فوق‌العاده این مطلب است...) و اولی آن بوده که جایی رسیده که زیرا دوستان غالباً مدانه و مجامله می‌کنند و بعضی بعضک به خاطر حسد عیوب را بیش از اندازه بزرگ می‌سازند. به داود طائی<sup>۱</sup> گفتند: «چرا از مردم کناره‌گیری کردی؟» گفت: «من چه کنم یا کسسانی که گناهان مرا از من پنهان می‌کنند.»

آری، افراد دیندار سخت علاقه داشتند که با استفاده از نصیحت دیگران از عیوبشان آگاه‌شوند و ولی امروز کار به جایی رسیده که مغرورترین افراد نزد ما کسانی هستند که ما را نصیحت می‌کنند و از عیوبمان آگاهمان می‌سازند:نه تنها از تذکرات آنها خوشحال نمی‌شویم، بلکه به مقابله با آنان بر می‌خیزیم و می‌گوییم: تو خود نیز دارای این عیوبی و چنین و چنان کردی؛ کینه او را به دل می‌گیریم و از نصایح او محروم می‌ایمانیم.

طریق **سوم** آن است که: انسان عیوبش را از زبان دشمنانش بشنود؛ چرا که دشمنان با دقت تمام مراقب لغزشها و عیوب انسانند؛ به همین دلیل، گاهی انسان از دشمن کینه‌توزش بیش از دوست متملق و چاپلوسش بهره می‌گیرد.

طریق **چهارم** این است که: انسان با مردم معاشرت کند، آنچه را از صفات آنها کوهیده می‌بیند، در مورد خودش نیز بررسی کند که آیا از نیز دارای این صفات نگه‌داشته هست یا نیست؟ زیرا مؤمن اینبه مؤمن است و می‌تواند عیوب خویش را با مشاهده عیوب دیگران ببیند. به عیسی بن مریم<sup>۲</sup> گفتند: «چه کسی تو را ادب آموخت؟» گفت: «کسی مرا ادب نیاموخت، ولی من چهل جاهل را دیدم و در نظر ناپسند آمد و از آن دوری نمودم.» داستان معروف لقمان را که به او گفتند ادب را که آموختی گفت از بی ادبان تعبیر دیگری از این مطلب است.<sup>۳</sup>

##### آیا وجدان، تکامل اخلاقی انسان را فراهم می‌کند؟

از بعضی از روایات اسلامی استفاده می‌شود که وجدان پیدار که از آن به واعظ درون تعبیر می‌شود، نقش مهمی در پی‌موندن راه تکامل اخلاقی و تقوا دارد، بلکه بدون آن پی‌موندن این راه مشکل است. در حدیثی از امام سجّاد<sup>۴</sup> آمده است: «این آدم، لنگ لاتزال بخیر ما کان **لک واعظ من نفسک، و ما کانت للحمایه من مکتب**؛ ای فرزند آدم، تو همواره در مسیر خیر و خوبی قرار داری مادام که واعظی از درون داشته باشی... و مادام که حسابرسی خویشین از کارهای اصلی تو باشد، در یکی از خطبه‌های نهج‌البلاغه نیز آمده است: «**واعلموا انه من لم یمن علی نفسه حتی یكون له منها واعظ و راجع، لم یکن له من غیرها لا راجع و لا واعظ**؛ آگاه باشید آن که به خویش کمک نکند تا واعظ و مناعتی از درونش برای او فراهم گردد، موعظه و اندرز دیگران در او اثر نخواهد داشت».

بدین‌ها است در این راه انسان بیش از هر چیز نیاز به واعظی دارد که در همه حال او را باشد و از اسرار درونش باخبر گردد و همواره او را تحت مراقبت خود قرار دهد؛ و چه عاملی جز واعظ درون یعنی وجدان پیدار می‌تواند این نقش را عملی کند و نه لغزشها و خطاهای در اوین فرصت به انسان هشیار دهد و او را از سقوط در پرتگاه انحرافات اخلاقی بازدارد؟

در حدیثی از امیر مومنان علی<sup>۵</sup> می‌خوانیم: «**جعل من نفسک علی نفسک رفیقاً؛ از خود مراقبی بر خویشین قرار ده**». در حدیث دیگری از ایشان آمده است: «**یبعثنی ان یكون الرجل همیماً علی نفسه رفیقاً، لئلا یحاطل لسانه**؛ شایسته است که انسان بر نفس خویش مسلط باشد، و قلب خود را مراقبت کند و زبان خویش را حفظ نماید.»

##### احادیث درباره تأثیرعمل بر اخلاق چه نظری دارند؟

این حقیقت که اعمال نیک و بد در روح انسان اثر می‌گذارد و به آن شکل می‌دهد و خواهی نیک و بد را مستحکم می‌کند، بازتاب گسترده‌ای در احادیث اسلامی دارد که به عنوان نمونه سه حدیث زیر قابل دقت فراوان است:

۱- در حدیثی از امام صادق<sup>۶</sup> می‌خوانیم: «پدرم (امام باقر<sup>۷</sup>) می‌فرمود: «**ما من فی انفس لقلوب من خطیئة، ان لقلوب اللغو الخبیثه**» یعنی: **تزال به حتی تغلب علیه فیصیر اعلامه اسلحه**؛ چیزی بدتر از کینه، دل را تیره نمی‌کند؛ کینه قلب را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و تدریجاً در آن تیره می‌کند تا بر آن غالب گردد؛ در این هنگام قلب وارونه می‌شود و بالای آن پایین قرار می‌گیرد».

البته این حدیث بیشتر ناظر به درگروگ شدن افکار بر اثر گناه است؛ ولی در مجموع تأثیر گناه در تغییر روح انسان منکر می‌کند.

۲- در حدیث دیگری از امام صادق<sup>۸</sup> آمده است: «**إذا اذنب الرجل علی فی قلبه لکثرة سوءه فان تاب، انمحت اثار زاد زادت، حتی تغلب علی قلبه، فالقلوب بعدها ابداء**؛ هنگامی که انسان گناه می‌کند، قطعه سیاهی در دلش پیدا می‌شود؛ اگر توبه کند، آن نقطه سیاه محو می‌شود و اگر بر گناه بپزیرد، ریزاتر می‌شود تا تمام دلش را فراگیرد و بعد از آن هرگز روی رستگاری نخواهد دید».

به همین دلیل در احادیث اسلامی نسبت به اصرار بر گناه، هشدار داده شده و حتی اصرار بر گناهان کوچک، جزء گناهان کبیره ذکر شده است.<sup>۹</sup>

در حدیث معروف امام رضا<sup>۱۰</sup> که در جواب تقاضای مأمون برای بیان جامعی درباره حلال و حرام و فرائض و سنن، ایراد فرمودند، از جمله مسائلی که حضرت بر آن تأکید دارند، «صرار بر گناهان صغیره» است که آن را در ردیف گناهان کبیره ذکر فرموده‌اند.<sup>۱۱</sup>

۳- در حدیثی که در کتاب «خصال» از رسول خدا<sup>۱۲</sup> نقل شده چنین می‌خوانیم: «**ربیع خصال یُمتن القلب: الذلّ علی الناس**؛ چهار عمل است که دل را می‌میراند: ۱- گناه بعد از گناه ...»<sup>۱۳</sup> «شیبه همین معنی در تفسیر «الدر المنثور» نیز آمده است.<sup>۱۴</sup> این تعبیرات به‌خوبی نشان می‌دهد که تکرار یک عمل در قلب و جان انسان به طور قطع اثر می‌گذارد و سرچشمه تشکیل صفات لغزش و زشت انسان شده؛ به همین دلیل دستور داده شده که هر گناه لغزش و گناهی از مؤمنی سر زند، هر چه زودتر آن را با آب توبه بشوید و آثار منفی آن را از دل بزداید تا به صورت یک «حالت» و «مالکه» و «شیفتا» در ذهنش بماند.

۱- در تفسیرالمعول به این صورت نقل شده است: **احب اخوانی الی من اهدی الی عیوبی**؛ محبوبترین برادران دینی نزد من کسی است که عیوب را به من هدیه کند.

- از بزرگان فقها و زهاد و عباد قرن دوم هجری.
- المحججه البیضاء، انتشارات جامعه مدرّسین، ج۵، ص۱۱۲.
- بحارالانوار، ج۹۵، ص۱۱۷.
- نهج البلاغه، مطبعه ۵۰۵.
- غررالحکم، دارالکتب الاسلامی، ص۱۴۴، ج۲۰۳.
- همان، ص۹۷.
- الکافی، دارالکتب الاسلامیه، ج۲، ص۲۶۸.
- همان، ص۹۷۱.
- بحارالانوار، ج۱۰، ص۳۵۹.
- همان، ص۳۶۶.
- الخصال، ابن بابویه، چاپ جامعه مدرّسین، ج۱، ص۲۸.
- الفضل المثور فی تفسیر المأثور، سیوطی، کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی، قم، ج۶، ص۳۱۶.
- تفسیر نورالقلین، انتشارات اسماعیلیان، ج۵، ص۵۳.

از ویژگیهای ساختار نوشتاری، انسجام کامل از آغاز تا انتهای کلام است؛ بنابراین هیچ مطلبی در نامه، رساله، کتاب، تصنیف یا تألیفی وجود ندارد جز آنکه از نظم چینشی منسجم و بخشهایی هماهنگ با یکدیگر برخوردار است. چنان‌ها حلقه‌های زنجیر که به یکدیگر وصل شده‌اند و از آن، به هماهنگی در کلام تعبیر می‌شود. این ویژگی، در گفتاری که به صورت شفاهی ارائه می‌شود وجود ندارد؛ چه، گوینده نسبت به رعایت هماهنگی تقدّی ندارد، نه تنها انسجام لفظی، که حتی هماهنگی معنوی، بدین معنا که گاه در بین سخن، از موضوعی به موضوعی دیگر، منتقل می‌شود به جهت مناسبتی که در حال سخنرانی، آن را نظر می‌گیرد، بی‌آنکه میان این موضوعات، پیوندی استوار وجود داشته باشد. این مشخصه را در قرآن به فراوانی می‌بینیم. مواردی همچون التفات از غیبت به خطاب و از خطاب به غیبت، گونه‌گونی در ضمایر و ناهماهنگی آنها با مرجعشان، و نیز اسهالی اشاره و انتقال از اسم ظاهر به ضمیر، همگی بدین جهت است که قرآن به سبک گفتاری – و نه نوشتاری – است، و گرنه انگیختن و دگرگونی از حالتی به حالتی دیگر، استوار نمی‌نمود. بر همین اساس، آوردن موضوعات، معترضه در بین کلامی که به صورت گفتاری ارائه شده، روا می‌باشد. اکنون ویژگیهای ساختار گفتاری موجود در قرآن را برمی‌نماییم:

##### ۱- انتقال ناگهانی

از ویژگیهای سخن در سبک گفتاری، انتقال ناگهانی از موضوعی به موضوعی دیگر و از حالتی به حالتی دیگر است که گاه به ظاهر، مناسبتی هم بین آن وجود ندارد. این کار در سبک نوشتاری، نقص به شمار می‌رود، در حالی که در شیوه گفتاری از آن روی که بر قرینه‌های موجود تکیه می‌گردد، چنین نیست. نمونه آن، سوره قیامت است که سخن را درباره انسان و وضعیت او در قیامت آغاز می‌کند، تا به این آیه می‌رسد: **ابل الانسان علی نفسه بصیره، ولو القى منه بصره**؛ بلکه انسان خود بر نفس خویشن بیناست، هرچند دست به غدرتراشی زند... پس به ناگاه خطاب را متوجه پیامبر<sup>(ص)</sup> می‌کند: **«الانحرک به لسانک لتجلب به ان علیا جمعه و قرأته، فاذا قرأته فاتبع قرأته. ثم ان علیا یانه: زیاتن را [در هنگام وحی] زود به حرکت درمی‌آورد تا در خواندن [قرآن] شتابزدگی کنی. گردآورند و خوانند آن بر ماست، پس چون آن را برخواندیم [همان گونه] خواندن آن را دنبال کن. سپس توحیش [نیز] برعهده ماست»**. و پس از آن، بی‌درنگ خطاب را سرزنش‌گونه متوجه انسان می‌سازد: **«لا یل تجنّب المالجء، و تذروا الآخرة، ولی نعا [شما دنیا] را زودتر از دوست دارید و آخرت را وامی‌گذارید»**. آنگاه به سخن گفتن درباره حالت آدمی در روز قیامت منتقل می‌گردد: **«ووجه یومئذ ناضر، الی ربها ناظره، و وجهه یومئذ باسر»**. در آن روز چهره‌هایی ششاداباند، و به سوی پروردگار خود می‌نگرند و در آن روز چهره‌هایی در هم کشیده باشند... تا آیه ۳۰. پس از آن درباره عیبهای متکبری سخن می‌گوید که هرگز ایمان نیاورد و نماز نخواند، بلکه تکذیب کرد و رویگردان شد، سپس به سوی خانواده خود بازگشت در حالی که متکبرانه قدم برمی‌داشت و این چنین می‌بینیم که روند کلام، پیوسته می‌جهد و حرکت می‌کند، متحول می‌شود و انتقال می‌یابد، گاه رسوا نمودن است و گاه سرزنش‌کردن و دیگر گاه ترسانیدن و بزرگ و هراسناک جلوه دادن، تا آنکه سوره به پایان می‌رسد.

این گونه برجهیدن و عقب نشستن، و پیش رفتن و بازگشتن، بدان روست که سبک موجود، سبک گفتاری است و نه نوشتاری. در این سوره، شش بار دگرگونی در سیاق روی داده و این، بی هیچ شک از ویژگیهای بدیع قرآن است. فخر رازی در تبیین این نوع از التفات ناگهانی (با چرخش شدید) هنگام تفسیر آیه: **«لا تحرک به لسانک»**، می‌نویسد: **ممکن است رسول خدا<sup>(ص)</sup> هنگام نزول آیات، به طور اتفاقی و به سبب نگرانی از نابودی، در قرائت آنها تعجیل فرموده باشد و به ناچار خداوند، در همان لحظه، از این کار نهی فرمود؛ این درست ماندن آن است که اگر به هنگام تدریس، دانش‌آموز به سمت**

### ♦♦ در گفتار شفاهی، گوینده نسبت به رعایت هماهنگی تقدّی ندارد، نه تنها انسجام لفظی، که حتی هماهنگی معنوی، بدین معنا که گاه در بین سخن، از موضوعی به موضوعی دیگر، منتقل می‌شود. این مشخصه را هم در قرآن به فراوانی می‌بینیم ♦♦

راست و چپ توجه ننماید، معلم بی‌درنگ توجه او را جلب کند و در بین درس و به او بگوید: «با اطراف توجه کن»؛ سپس درس را ادامه دهد. حال اگر این سخنرانی به طور کامل و همراه با جمله معترضه آن ثبت گردد – مثل آنکه روی نوار، ضبط شود – کسی که ما ماجرا آنکه گذاریم و وجه مناسبت در سیاق این کلام را درخواهد یافت؛ ولی کسی که از این موضوع آگاه است، می‌داند که این کلام، ترتیبی نیک دارد.<sup>۱</sup>

##### ۲- بدیده التفات

در سوره یس، صنعت بدیده التفات [ت تغییر خطاب از غایب به مخاطب یا بر عکس و مانند آن] به روشنی مشاهده می‌شود: **«ان اصحاب الحجه الیوم فی شغل فاکهرو. ثم الی اوتواجمع فی ظل علی الاراکان مکتوحه. هذه جهنم التي تموتون»**؛ بهشتیان، امروز به نعمتهای خود مشغول و مسرورند. آنان و همسرانشان در سایه‌ها بر تخت‌ها تکیه زده‌اند. در آنجا برایشان [هر گونه‌ای] میوه است و هرچه بخواهند. از جانب پروردگار بهترین احوال [آنان] سلام گفته می‌شود. و ای گناهکاران، امروز [از بی‌گانه‌ها] جدا شوید... این است جهنمی که به شما وعده داده می‌شد [چرا] که این کفر می‌ورزیدید، بدید. اکنون آن فرایید. امروز بر دهانتان مهر می‌نهمیم، و دستانتان با آن فرایید.

## مباحث اخلاقی

### لباب‌الالفاظ

**فی آفتاب الابطاب**
**آیت‌الله شریف‌کاشانی**
**تحقیق: نزار حسن**
**و سید جواد برگنجیان**
**ب‌ تعلیقات: آیت‌الله‌عظمی شیرازی**
**تبرنجانی**
**مؤسسه کتاب‌شناسی‌ شیعه ۳۵۶ ص – ۲۰ هزار تومان**
عالم ربّانی آیت‌الله حاج شیخ حبیب مرتضی کاشانی (درگذشته به سال ۱۳۳۰ق) از مختصصان دانشهای دوران اسلامی از فقه و اصول و رجال و تراجم و تفسیر و دیگر اسلامی است و ده باب این کتاب به شرح حال علمای شیعه تألیف و تدریس این علوم گذراند و آثار ارزشمندی در زمینه‌های پیش گفته از خود به یادگار گذاشت. از جمله تألیفات به جای ماندهٔ او که مورد توجه و زهداد و عباد قرن دوم هجری، هست کتاب حاضر که در موضوع تراجم و شرح حال علمای اسلامی از شیعه و سنی نگاشته شده، مورد توجه تـراجـمـانـگـار بزرگ کـسیـه در معاصر مرحوم شیخ آقابزرگ تهرانی قرار گرفته و ایشان از دانشات این کتاب بسیار استفاده کرده‌اند. همچنین اقسام کتاب نظر آیت‌الله سیدابوالقاسم کاشانی را به خود جلب کرده تا آنجا که تقریظی بر آن نگاشته و عنایت خود را نسبت به آن کتاب در آن مؤکد بیان کرده است.

این کتاب در ده باب و یک پیوست به نام «ذنباه» سامان یافته و در شرح حال علمای مذاهب اصول و رجال و تراجم و تفسیر و دیگر اسلامی است و ده باب این کتاب به شرح حال علمای شیعه اختصاص دارد. پیش از ده سال پیش مرحوم علامه سیدمحمدعلی روضایی در نامه‌ای به آیت‌الله استادی، خواستار تحقیق و نشر لباب الالفاظ شدند و اکنون به یاری حق در دسترس عموم قرار گرفته است.
**تألیق**
**نامه‌های حضرت ختمی مرتبت<sup>(ص)</sup> و خطای راشدین نویسنده: محمد حمیدالله**
**ترجمه و توضیح: دکتر محمود مهدوی دهقان**
**ناشر: حکمت چاپ اول: ۱۳۴۴ ۴۴ ص – ۲۰۰۰۰ تومان**
از مهمترین منابع شناخت

ما سخن می‌گویند، و پاهایشان بدانچه فراهم می‌ساختند، گواهی می‌دهند».

ابتدا سخن درباره بهشتیان به صورت غیاب بود، آنگاه با سلام فرستادن بر آنان در آن روز، به سبک خطاب منتقل می‌شود. پس از آن، بی‌درنگ خطاب را متوجه مجرمان می‌سازد که تا پایان **«کنتم تکفرون»** ادامه می‌یابد؛ ولی بار دیگر به ساختار غیاب بازمی‌گردد: **«لوی نعمتم علی افواههم»**. نیک روشن است که این گونه چرخش‌ها در کلام، در سبک نوشتاری شایسته نیست، ولی در سبک گفتاری، طراوت و تازگی دارد. نمونه دیگر التفات، آیاتی در سوره فتح است: **«قد رضی الله عن المؤمنین اذ یأیونک تحت الشجره... وعذکم الله مقام کثیره تأخذونها...»** به راستی خدا هنگامی که‌سه مؤمنان، زیر آن درخت با تو بیعت می‌کردند، از آنان خشنود شد و آنچه در دلشان بود، بازشناخت و گونه‌گونی در ضمایر و ناهماهنگی آنها با مرجعشان، و نیز اسهالی اشاره و انتقال از اسم ظاهر به ضمیر، همگی بدین جهت است که قرآن به سبک گفتاری – و نه نوشتاری – است، و گرنه انگیختن و دگرگونی از حالتی به حالتی دیگر، استوار نمی‌نمود. بر همین اساس، آوردن موضوعات، معترضه در بین کلامی که به صورت گفتاری ارائه شده، روا می‌باشد. اکنون ویژگیهای ساختار گفتاری موجود در قرآن را برمی‌نماییم:

در سوره اعراف نیز چنین می‌بینیم که خدای تعالی فرزندان آدم را به صورت مستقیم مخاطب قرار می‌دهد؛ ولی در پایان، آن را به گونه‌ای تکمیل می‌کند که گویا با افراد غالب سخن می‌گوید: **«یا بنی آدم قد انزلنا علیکم لباساً یؤاری سواکم و لباس الثنوی ذلک خیر ذلک من اباتل انکم لعلهم یذکرون: ای فرزندان آدم، ما برای شما لباسی فرو فرستادیم که شرمگناه شما را پوشیده شد و [برایتان] زینتی است، و الی لباس] تقوا بهتر است. این از نشانه‌های [قدرت] خداست، باشد که متذکر شوند»**. پس از آن باز هم آنان را مخاطب می‌سازد: **«یا بنی آدم لا یفتنکم الشیطان کما اخراخ ابویکم من الجنة: ای فرزندان آدم، زهار تا شیطان شما را به فتنه نیندازد چنان که پدر و مادران آن را بهشت بیرون باند»**.

خطاب نخست، به طور مستقیم با بنی آدم بود، سپس سخن را به بیان حکمت آن برگزاد، بی‌آنکه کسی را مستقیم مخاطب قرار دهد. آنگاه، به ساختار نخست بازمی‌گردد و به اندرز و راهنمایی، و هشدار و بیم دادن می‌پردازد.

# ساختار گفتاری قرآن

### آیت‌الله محمد هادی معرفت ترجمه جواد ابروانی بخش دوم و پایانی



غیبت‌های فراوان [دیگری] وعده داده که به‌زودی آنها را خواهید گرفت».

سخن را درباره مؤمنان به صورت غیاب – خطاب به پیامبر<sup>(ص)</sup> آغاز فرمود، عیوب بی‌درنگ خود مؤمنان را مخاطب قرار داد و این لطافت و طراوتی است که در گفتار زیباست و نه در نوشتار. در هر شک از ویژگیهای مصر خطاب به حضرت یوسف<sup>(ع)</sup> نقل فرموده، لیک بی‌درنگ وی خطاب را سرزنش‌گونه متوجه همسرش می‌سازد: **«یوسف اعرض عن هذا و استغفر لی ذلک»**؛ یوسف، از این [پیشامد] روی بگردان، و تو [ای زن] برای گناهت آمرزش بخواه»؛ چیزی که صرفاً در سخن گفتن شفاهی استوار است.

در سوره حمد نیز، با ستایش خداوند به صورت غیابی آغاز می‌کند، سپس به درخواست از خدا به صورت خطاب دگرگون می‌شود، و این، اتفاقی بدیع است که در تفسیر بیان نموده‌ایم. و در سوره عبس، سرزنش را غیابی آغاز می‌کند: **«عبس و تولی، ان جاءه الامعی»**؛ چه روز می‌کنید و روی گردانید، که آن مرد ثانیاً پیش او آمد. سپس به صورت خطاب مستقیم با پیامبر<sup>(ص)</sup> سخن می‌گوید: **«ما یبدرک لعله یزکی»**؛ تو چه دانی، شاید او به یابی گراید».

در سوره انفال: **«یستلونک من الانفال کل الانفال له»**؛ ای پیامبر! [از تو] درباره غنایم جنگی می‌پرسند. و الرسول! [از غنایم جنگی اختصاص به خدا و فرستاده‌ا[و] دارد» – در حالی که پیامبر<sup>(ص)</sup> را مخاطب قرار می‌دهد، در مؤمنان به صورت غیابی سخن می‌گوید، آنگاه بی‌درنگ خطاب را متوجه مؤمنان می‌سازد: **«فاقتلوا الله واصحابه و ات پیکنم»**؛ از خدا پروا دارید و با یکدیگر سازش نکنید؛ این آن‌گونه سخن گفتن جز در ساختار گفتاری استوار نیاید.

حقایق تاریخی هر دوره اسناد و نامه‌است که بررسی آنها امکان فهم صحیح‌تری از آن دوران را فراهم می‌درد. نامه‌های پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> و دیگران از دهان زمان که گنهای سیریه و معازر و فقه و حدیث و رجال و تاریخ تنظیم و تألیف شد، در آن مناسج و مآخذ کم و بیش محل توجه بوده است. اهمیت این نامه‌ها در این است که بسیاری از آساست‌ها و سنت‌های پیامبر اسلام<sup>(ص)</sup> که بهترین سرمشق برای مسلمانان پس از قرآن است، در آنها مطرح شده است و در مواردی هم تفسیر و توضیح احکام فقهی و اجتماعی اسلام را در بردارن؛ مجموعه در بخش ششمال نامه‌های متعلق به دوران زندگی رسول‌اکرم<sup>(ص)</sup> و نامه‌های دوران خلفای راشدین است و هر یک از دو بخش مذکور به‌سه چند بخش کوچکتر از لحاظ سیاسی و جغرافیایی تقسیم شده است، که از آن جمله است: نامه‌های مربوط به روم و ایران.

مجموعه نامه‌های متن حدود ۳۳۰ نامه است که البته این متن از ۱۵۰ نامه نقل شده است و حدود ۱۵۰ نامه هسم از دوره حکومت خلفای راشدین در آن قرار گرفته است که به حدود ۱۰۰ نامه فقط اشاره شده است که البته از متن اطلاعی در دست نیست. اهمیت این نامه‌ها در این است که بسیاری از خواسته‌ها و سنن پیامبر<sup>(ص)</sup> که بهترین سرمشق برای مسلمانان پس از قرآن است، در آنها طرح شده

## معارف

و نه کتابت.
همچنین آیات: **و الفجر، و لیل عشر، و التسع** و **و الیل اذا یسر»** به سبببدهم سونگد، به شبنهای دکنه، و به زوج و فرد، و به شب هنگامی که حرکت می‌کند،(فجر:۲) که یاه از «یسر» حذف گردید تا در حال تلفظ این آیات، هماهنگی آخر آیات مراعات گردد.
آیات یادشده به همین شکل بر پیامبر<sup>(ص)</sup> تلاوت شد و حضرت نیز همان سان بر مردم قرائت فرمود و پیروی از آن برای همیشه واجب است. در این موارد، حتی کتابت نیز از تلاوت پیروی نمود؛ چه، اصل در قرآن، همان تلاوت است.

##### ۴-لحن‌ها و نغمه‌ها

از ابعاد مهم مورد نظر در قرآن که با تلاوت آن در لفظ – و نه نگارش آن در متن – تناسب می‌یابد، سازواره آهنگین بدیع و هماهنگی آن با لحن‌ها و نغمه‌هاست، لحن‌ها و نغمه‌هاست، در نخستین برخورد، و احساس عرب اثر می‌گذاشت و چیزی که گشت پیش از آنکه در جانشان نفوذ کند. پیامبر<sup>(ص)</sup> فرمان داده بود قرآن را با لحن‌ها و آهنگهای عرب قرائت نمایند تا این هدف تحقق یابد. روشن است که این هدف، دست‌یافتنی نیست زیرا آنکه آن را با صدایی بلند تلاوت کنند، آن‌سان که کیفیت اجرا، تلاوت آن را زراهری کند، نه آهسته و از پس پرده پنهانی. افزون بر آن، هماهنگی لحن و کیفیت تلاوت با مفاهیم موجود در آیه همچون گوینده بودن یا توبیخ، ترسانیدن یا تهدید، ملوه کلی دادن یا هشدار، و حسرت بردن یا اندوه را، لهجه‌های صوتی متناسب با هر یک از آنها به سامان می‌رساند نه قرائت آهسته. این مطلب مورد غفلت کسانی قرار گرفته که پنداشته‌اند، ساختار قرآن، ساختاری نوشتاری است و نه حساساتی خطایی! این در حالی است که پیشینیان گفته‌اند: اساس قرآن، به قرائت آن است و نه به کتابت آن.

سخن‌ها را به دلایلی خارج از متن در هنگام با ساختار نوشتاری باشد، باید تمامی قرائن آن، در متن موجود باشد، خواه پیش از موضوع پس پس از آن و تا برایایل موضوع (قرائن همراه با کلام) و اعتماد بر قرائن مفصل روا نیست. لیک اعتماد بر قرینه‌های متصل، در ساختار گفتاری مجاز می‌باشد و قرآن، از همین‌گونه در آیه روی، فراوان در فهم معانی آن، بر شناخت اسباب نزول تکیه می‌شود. نیک روشن است کسی که کتابی تألیف یا رسالهای تصنیف می‌کند، روا نیست برای فهم پیچیدگی‌های نوشته‌اش، بر امور شناخته شده وریزهای تکیه کند که عموم خوانندگان از آن آگاهی ندارند؛ چه، خطاب او عام، و فراخوان او در برگزیده همه افراد بوده، به کسانی که خود شاهد آن قرائن بوده‌اند، اختصاص ندارد؛ ولی قرآن در فهم و ماهمیه و ارائه مراد خود، به فراوانی بر دلایلی جدای از متن تکیه فرموده که روا اسباب نزول متن شناخته می‌شود، آن‌سان که برای فهم معانی قرآن، راهی جز آگاهی قبلی از آنها وجود ندارد.

بسیار نمونه این آیه را بنگرید: **«ان الصفا و البروه من معشاره لمن حج البیت او اعتمر فلاح جناح علیه ان یعطوف بهما و من طوطع خیرا فان الله شاکر علیهم»** صفا و البروه از شاعران [و نشانه‌های] خداست؛ پس هر که از خانه [خدا] را حج کند، یا عمره گزارد، بر او گناهی نیست که میان آن دو سعی به جای آورد. و هر که افزون بر فریضه، کار نیکي کند، خدا خوشش و دانست شود، بقره: ۱۵۸) کسی که از شان نزول آن اطلاعی نداشته باشد، از ظاهر عبارت «**لا جناح** گناهی نیست» چنین می‌پندارد که معنی بین صفا و البروه، فریضه‌ای فراموش نیست؛ در حالی که اگر از شان نزول آن آگاهی داشت، معنی آن را

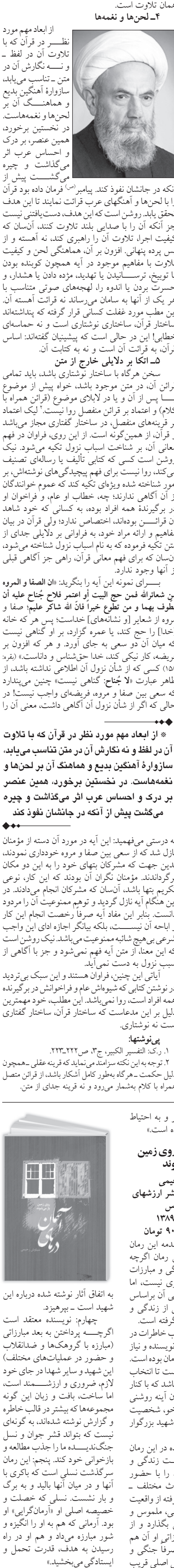
### ♦♦ از ابعاد مهم مورد نظر در قرآن که با تلاوت آن در لفظ و نه نگارش آن در متن تناسب می‌یابد، سازواره آهنگین بدیع و هماهنگ آن بر لحن‌ها و نغمه‌هاست. در نخستین برخورد، همین عنصر بر درک و احساس عرب اثر می‌گذاشت و چیزی می‌گشت پیش از آنکه در جانشان نفوذ کند ♦♦

به درستی می‌فهمید: این آیه در مورد آن دسته از مؤمنان نازل شد که از سعی بین صفا و مروه خودداری نمودند، بدین جهت که مشرکان پنهانی خود را به این دو مکان برگرداندند. مؤمنان نگران آن بودند که این کار، نوعی تکريم نباشد، آن‌سان که مشرکان انجام می‌دادند. بر این هنگام آیه نازل گردید و شوکران نوعیت آن را فرمودند دانست. بنابر این مفاد آیه صرفاً رخصت انجام این کار و اباحه آن نیست، بلکه بیانگر اجازه ادای این واجب شرعی می‌باشد. معنی غایب تکیه می‌باشد. یک روش روشن است که این معنا، از آن آیه فهم نمی‌شود و جز با آگاهی از سبب نزول به دست نمی‌آید.

آیاتی این چنین، فراوان هستند و این سبک بی‌تردید در نوشتن کتابی که شیوه‌اش عام و فراوانش در برگزیده همه افراد است، روائی‌نباشد. این مطلب، خود مهم‌ترین دلیل بر این مدعاست که ساختار قرآن، ساختار گفتاری است نه نوشتاری.

##### پی‌نوشتها:

- رک: التفسیر الکبیر، ج۳، ص۲۲۲-۲۲۳.
- توجه: به این نکته سراندمی نمی‌یابد که گفته غلطی – همچون دلیل حکمت – هرگاه به‌طور کامل آشکار باشد، از قرائن متصل همراه با کلام به‌شمار می‌رود و نه قرینه جدای از متن.



## تورم بخشیدن به خود حیوانی

### علامه محمد تقی جعفری (ره)



تاریخ معروف می‌شویم. او می‌گوید: «درباره حسین چه بگویم؟ وقتی که فسق و انحراف یزید بر همه مردم دورانش آشکار شد، پیروان الهی بیت پیغمبر<sup>(ص)</sup> را در کوفه، از حسین درخواست کردند که به کوفه برود و آنان در قیام علیه یزید پاری‌اش کنند»

زیرا فسق و تبهکاری و انحراف یک شخصیت تا به حد نهایی نرسد، گفته نمی‌شود که اوصاف قبیح میزور آن شخصیت برای همه ثابت شده است، زیرا صدها احتمال و تأویل و تفسیر و اغراض شخصی و عمومی، مانع از آن است که همه مردم در بیش از ده جامعه بزرگ اسلامی آن روز، از کوچکی و بزرگی دانا و نادان و خوب و بد... همه و همه، فسق و تبهکاری شاخص‌ترین فردشان را بپذیرند. اگر از این اتفاق نظر جوامع عصر خود یزید و صاحب‌نظران قرون و اعصار بعدی بگذریم، توجه شایسته به کردار سه سال و نیم‌هاش، جای تردید در این حقیقت نمی‌گذارد که در صورت موافقت امام حسین<sup>(ص)</sup> با او، نتیجه‌ای جز اضمای نابودی اسلام و بردگی مردم به نفع‌ایم در نداشت. اما کارنامه سه سال و نیم یزید:

۱- «کشتن امام حسین<sup>(ص)</sup>» که خدای تعالی و یک رادمرد دیگر به وضعی که تاکنون هیچ مورخی – چه مسلمان و چه غیرمسلمان – بدون لرز و وحشت و ناراحتی روحی شدید، نتوانسته است پیرامون آن حافله مطالعه‌ای کند و چیزی‌نویسد.

۲- قتل عالم اعلی مدینه که به قول مورخان درباره جلاخان خون‌آشام مغول، «آمانده و کشنده و سوزاننده و رفتنده» از آن نفارت که در هیچ تاریخی دیده نشده است که چنینک و هلاکو و آلباقخان به فرماندهان خود دستور بدهند که کسانی را که از لبه شمشیر شما سالم ماندند، دور خود جمع کنید و از یکایک آن‌ها برای برده من شدن بیعت بگیرید. این دستور را یزید صادر کرده است. دستور او به جلاش مسلم بن عقبه چنین بود که: «اگر کسی از الهی مدینه نرنده بماند، باید برای برده‌ی محض یا من (یزید) بیعت کند و اگر کسی از پذیرش بردگی امتناع ورزید، گردنش را بدش جدا شود»

۳- سوزاندن بیت‌الله الحرام و کشتار اهل مکه.

این بود کارنامه یزید. معاویه پرسش یزید را بر جای خود نصب کرد و برای رویارویی بی‌برده با شخصیتی که برای خود ساخته بود، به زیر خاک رفت. بار دیگر تاریخ بشری، شخصیتی تلویزیافته از سرگذشتی را که از نظر اهداف و آرمانهای اعلای انسانی اسلامی غیرقابل توجیه بود، راهی زیر خاک تیره نمود؛ ولی همان گونه که خاک تیره، به جهت جانشین ساختن فرزندی یزید که ادامه وجود او بود، نتوانست آن چهره شناخته‌شده را مخفی نماید، همچنان یاده‌گویی‌های چایپلوسن نیز توانست صورت واقعی او را در دلها بیدارد و از تاریخ محو سازد. آنچه در اثر نقل شده از آن روزگار دیده می‌شود، بیش از این نیست که معاویه، زمینه تحمیل سلطه یزید را بر بعضی از مردم به وسیله شمشیر و با فرقه‌های رنگین اهل کوفه، ولی هیچ تاریخ مستندی نگفته است که مردم – از طبقه معمولی گرفته تا طبقه اشراف – برجسته – با کمال رضایت با یزید بیعت نموده و او را که فردی پست‌تر از او در میانشان بوده، برای زمامداری برگزیده باشند.

آری، در آن هنگام که قدرت نامشروع، با ناآگاهی اکثریت مردم، با تلقین‌پذیری علایمان و تانوانی و زبونی و مصلحت‌اندیشی عده‌ای که استعداد اصلاح مدیریت جامعه و دارا، داشت به دست هاد، فزادنی به نام یزید، می‌زیاد که دستور کشتن مردی به نام حسین بن علی<sup>(ع)</sup> را صادر می‌کند که جلوه‌گاه اعلای همه ارزشهای والای انسانی – الهی است. قرائن و شواهد تاریخی نشان می‌دهد که امام حسین<sup>(ص)</sup> حتی در دوران معاویه که مغفاری از ظواهر اسلامی را در استخدام به حکومتش مراعات می‌کرد، دالماً در فکر چاره‌جویی و نجات‌دادن جامعه از سلطه‌جویان خودگما به بود؛ ولی با نظر به شرایطی که آن دور و دور وجود داشت، مستحکماً به توجیه به تعهدی که امام حسین<sup>(ص)</sup> برای جلوگیری از خونریزی بی‌حد و کران و معاویه داشت، حرکتی بی‌نی و نهضت و انقلاب نکرد. حتی پس از وفات برادر بزرگوارش امام حسین مجتبی<sup>(ع)</sup> به تقاضای شجاعان عراق که از او خواستند ببرد و در عراق حکومت عدل اسلامی (ارپا یا دارد، پاسخ مثبت داد و به آنان گوشزد فرمود: ایمان ما و معاویه یهودی برقرار باشد، صحیح نیست که با آن بشکنم، تا مدت آن عهد سپری گردد. و آنگاه که معاویه مرد، در این باره می‌اندیشم و تصمیمی خواهم گرفت» کنگاهی که جابر بن عبدالله به آن حضرت عرض کرد: نظر من این است که تو هم مانند برادرت که با معاویه صلح کرد، با یزید صلح نمای، حسین<sup>(ص)</sup> فرمود: صلح برادرم با معاویه به امر خدا و رسول او بود، و جنگ من هم با یزید، به امر خدا و رسول اوست».

عظمت اصل وفا به عهد و پیمان بود که حسین<sup>(ع)</sup> را در مقابل معاویه به سکوت برداشت. واداشت. دستور امام







## اظهارات

## راهکار ایجاد تحرک واقعی در بازار سرمایه

کارشناسان بازار سرمایه معتقدند؛ آنچه می تواند بازار سهام را به تحرک واقعی وا دارد دخالت نکردن دولت در نظام قیمت گذاری نهاده ها و افزایش اطمینان نسبت به ثبات سیاست های اقتصادی است.از این رو بسته خروج از رکود فقط بر بدهی های دولت استوار نیست.

احسان مرادی در گفتگو با فارس با بررسی واکنش بازار سرمایه در برابر اجرای بسته خروج از رکود دولت، اظهار کرد: طی دو سال اخیر هدف اصلی دولت تمرکز بر کنترل تورم بوده و بنابراین می خواهد بر پایه همین اصل سایر سیاست های اقتصادی را اجرا کند.

وی افزود: طبیعتی است بیماری که با تب ۴۰ درجه دست و پا می زند برای عمل جراحی آماده نخواهد بود اما دولت در حالی اقدام به اجرای بسته خروج از رکود در کوتاه مدت با هدف تحریک تقاضا کرده که می خواهد با احتیاط واکنش اقتضا به سیاست های کلان را مدیریت کند.

مدیر عامل سرمایه گذاری ایرانیان وابسته به بانک تجارت با بیان اینکه بازتاب مالی اقتصادی نسبت به سیاست های کلان در کشورهای توسعه یافته شفاف و قابل اندازه گیری است، اظهار کرد: این در حالی است که در ایران هنوز پایه های اقتصاد کلان کشور مشکل گرفته و دولت تلاش کند با سعی و خطا گام های محتاطانه خود را در اجرای سیاست های مالی انبساطی بردارد.

مرادی در ادامه درباره اثر طرح فروش اقساطی خودرو بر سودآوری شرکت های خودرویی گفت: با توجه به گزارش های مالی شرکت های خودرو ساز بورس حتی با افزایش ۲۰درصدی تقاضای خرید خودرو همچنان توان تولید وجود خواهد داشت و این موضوع منجر به تلاش برای افزایش قیمت خودرو از سوی این نهاد ها نخواهد شد.

بر همین اساس بازار سهام با تکیه بر این جریان، همراه با اجرای سیاست‌های محتاطانه دولت دست به عصا حرکت می کند این در حالی است که به نظر می رسد پس از گذشت یک دوره سه ماهه بازار سهام می تواند تصمیم بهتری از نتایج سیاست های کلان اقتصادی بگیرد.

بنابراین انتظار می رود بازار سهام پس از اراه پیش بینی بوجهه های سال ۹۵ شرکت ها در بهمن ماه امسال بتوانند مسیر حرکتی خود را به سمت رونق بین و یک پوست اندازی جدیدی را برای خود برداشته داشته باشند.
وی براین باور است که نتساید دولت اندکی برای اجرای بی محابای سیاست های انبساطی مالی خود دچار تردید است چرا که این نگرانی وجود دارد که با از دست دادن مهار تورم فزاینده همه تلاش های خود را بر باد رفته ببینند این مقام مسئول با اشاره به وضع صنایع پورسی کشور اظهار کرد: آنچه به عنوان راهکار ایجاد رونق در بخش مسکن مطرح بوده تلاش برای افزایش نقد شوندگی در این بازار و به دنبال آن حرکت سایر صنایع مرتبط از جمله فولاد سازان و سیمانی و دهها صنعت مرتبط این بخش بوده است در صنعت خودرو سازی به همین ترتیب می توان در صورت رونق این بخش به متعق شدن سایر صنایع از جمله معادن ها، فولادی ها، قطعه‌سازها و غیره امیدوار بود.

طی یک دهه گذشته صنعت و تولید کشور با صدمات بسیاری از جمله تحریم ها و نیز برخی بی تدبیری ها در نحوه تصمیم گیری ها مواجه بوده و بهرین این شرایط مننظم صرف زمان و انرژی است.

فردین آقا پورگی یکی دیگر از کارگزاران با سابقه بازار سرمایه است که با تبیین جایگاه بازار سرمایه و بازار پول معتقد است: فضای اقتصادی کشور به نحوی نهانیده شده که تجزیه منابع در کارنجاتجارت و صنایع تولیدی اغلب بر مبنای منابع مالی از طریق بازار پول و بانک ها است در حالیکه مطابق با تعاریف، تأمین نقدینگی از طریق بانک ها باید برای طرح های توسعه ای کمتر از یک سال تخصص یابد و طرح های توسعه ای بلند مدت بنگاه های اقتصادی از طریق بازار سرمایه باید تأمین مالی شوند.

وی افزود: ایجاد شوک برای تحریک تقاضا در اقتصاد از محل منابع مالی کوتاه مدت بانکی تنها به عنوان یک عامل تسکین دهنده موقتی و کوتاه مدت نتیجه داده و بنابراین می توان گفت بسته خروج از رکود دولت با این دیدگاه به اجرا درآمده تا با عبور از یک دوره کوتاه مدت بتوان در سال ۹۵ به انتظارها

از باب دیگرگون سودآوری شرکت های پورسی دست یافت.

مدیر عامل کارگزاری بانک ایران بیان اینکه اجرای بسته خروج از رکود دولت جز افزایش بدهی های دولت را در بر ندارد، اظهار داشت، اظهار کرد: با توجه به باطن دولتی خودروسوزان کشور و بدهی متورم دولت به بخش های همچون بدهی ۲۰۰ هزار میلیارد تومانی به صندوق بازنشتنگی کشوری و با بدهی ۶۰ هزار میلیارد تومانی به شبکه بانکی می توان انتظار داشت که با اجرای بسته خروج از رکود دولت همچنان تعهدات دولت به سیستم بانکی افزایش یابد.

## آگهی مزایده

**شرکت سپمان کردستان** در نظر دارد ۶ دستگاه آپارتمان های مازاد بر نیاز خود را از طریق مزایده به شرح ذیل بفروش می‌رساند.

- ۱- دستگاه آپارتمان ۱۱۰ متری واقع در ولنجک**
- ۲- دستگاه آپارتمانهای ۹۰،۱۰۱، ۷۶ متری واقع در میدان ونک خیابان شیراز شمالی**

متقاضیان محترم می‌توانند به منظور بازدید و کسب اطلاعات و دریافت فرم شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی تا تاریخ ۱۳۹۴/۹/۹ به دفتر شرکت واقع در خیابان دکتر بشیریه حدفاصل خیابان سپهروردی و میدان تختی پلاک ۲۲۰ مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات تکمیلی با شماره‌های ۰۹۳۹۳۱۹۲۰۹۳ و ۸۸۵۲۲۴۵۰ آقایان محمدیان و محمدیان تماس حاصل فرمایند.

### پوشش ۵۰درصدی سود حسابرسی شده

شرکت خدمات انفورماتیک که بخش عمده سهام آن در مالکیت بانک مرکزی است در عملکرد شش ماهه حسابرسی شده امسال با تحقق عایدی ۹۲۱ ریال تا ۵۰ درصد از سود برآوردی خود را پوشش داده است.
به گزارش فارس: شرکت خدمات انفورماتیک در گزارش حسابرسی شده عملکرد شش ماهه سال مالی منتهی به پایان اسفند ۹۴ را با پوشش ۵۰ درصدی ۹۲۱ ریال سود سود بطور خلاص به ازای هر سهم محقق کرده است.

خدمات انفورماتیک در بودهجه امسال در حالی سود

چهار عامل سفته بازی، افزایش نرخ نهاده ها، مساله نقدینگی و نرخ بالای سود سپرده گذاری در بانک‌ها باعث افتنگینی،نوسانات و افت شاخص بورس شده که به طور قطع برای رفسع هریک از این عوامل و علت‌ها راهکارهایی وجود دارد.

شاخص کل بورس و اوراق بهادار یک روز پس از اعلام جزئیات بسته‌ضد رکود با رشد بیش از ۳۰۰ واحدی از مرز ۶۳ هزار واحد گذشت هر چند این افزایش چندند واحدی امیدهایی را برای خروج بورس از رکود پس از اجرایی شدن این بسته پدیدد آورد اما در ادامه این ایدهها کمزنگی شدد با این حال، کارشناسان از چشم‌اندازی روشن در این زمینه سخن می گویند.

کل بازار سرمایه پس از بحران سیری صعودی یابد اما نه برجام نه حتی بسته ضد رکود نتوانست، فضای بازار بورس را مثبت کند البته عده ای که کارشناسان باور دارند که آثار این بسته ضد رکود در بازار سرمایه در کوتاه مدت نمایان نمی شود.

بهدار در ادامه زمینه رشد را به بسته رونق اقتصادی دولت می تواند ابتدا به بهبود وضعیت کالاهای یادوام در بازار سرمایه منجر شود اما برخی بخش ها نیز نیاز به تزریق منابع دارد.

ذیل مزمن شدن رکود در بازار سرمایه که بیش از ۲۰ ماه شاهد آن بوده ایم سرمایه گذاران محتاط شده اند. شاخص کل بازار سرمایه هرچند در میانه های آخرین سال دولت شده به صورت مصنوعی و دستکاری شده به عدد روبروی ۹۰ هزار رسیده بود اما در دولت پانزدهم با سیاست تخلیه

حساب و کاهش نرخ های بانّی، بورس جراحی شد و شاخص کل به سرازیری افتاد.

فضای بازار در شرایطی رخ داد که اقتصاد کلان کشور در رکود قرار داشت. بنابراین رکود اقتصادی و بحران‌های ناشی از سیاست‌گذاری های غلط در دولت قبل، در اقتصاد بازارهای نوین و سستی منجر به ادامه ریزش شاخص شد؛ اتفای که با بحران های اقتصادی و سیاسی ما نیا نماید.

به سهم پس از کسر مالیات خود را مبلغ ۱۸۷۰ ریال به ازای هر سهم پیش بینی کرده که در بوجهه قبلی این رقم مبلغ ۱۸۶۸ ریال به ازای هر سهم بود.
این شرکت در گزارش عملکرد سه ماه امسال خود مبلغ ۴۰۳ ریال عایدی محقق کرده است در عین حال سود تحقق یافته این شرکت در گزارش حسابرسی شده شش ماهه امسال مبلغ ۹۲۲ ریال اعلام شد.

سهامدار اصلی آن شرکت ملی انفورماتیک است

که بیش از ۴۸ درصد ازسهم آن در مالکیت بانک

مرکزی می باشد.

### نگاهی به موانع رشد شاخص کل بورس تهران

بسه وضع کنونی بورس دامن زده اما دلایل سودم و چهارم وضع بورس را حادث کرده است.

مشاور وزیر راه و شهرسازی ادامه داد: اولین دلیل اینکه یک جریان سفته‌بازی در دولت قبلی در کشور ایجاد شده و به بازار سرمایه باعث ایجاد حباب قیمت شد البته این جریان در بخش مسکن خودش را بسیار بدتر

پس از افت و خیزهای بازار سرمایه و واکنش به رخداد سیاسی مهمی چون انتخاب ریاست جمهوری دولت یازدهم، اولین واکنش بازار به یک رویداد اقتصادی، بوجهه ریزی ۱۹۲۲ بود؛ قانونی که طبق آن نرخ خوراک پتروشیمی ها افزایش یافت و سهم پتروشیمی ها در بازار ریزش کرد. پس از واکنش پتروشیمی ها و سقوط شاخص داماسنج اقتصادی کشور،

هرچند اعلام توافقی اولیه در جریان مذاکرات هسته ای، واکنش مثبت بازار سرمایه به این رویداد سیاسی را سبب شد اما رکود اقتصادی غالب آمد و بازار کارشناسان باور دارند که آثار این بسته ضد رکود در بازار سرمایه در کوتاه مدت نمایان نمی شود.

بهدار در ادامه زمینه رشد را به بسته رونق اقتصادی دولت می تواند ابتدا به بهبود وضعیت کالاهای یادوام در بازار سرمایه منجر شود اما برخی بخش ها نیز نیاز به تزریق منابع دارد.

کاهش تریزی اقتصادی و کارشناسی بازار سرمایه در گفتگو با گروه ایرنا در زمینه دلایل خروج سرمایه از بورس و علت های نابسامانی دماسنج اقتصادی کشورمان تصریح کرد با توجه به برنامه ها و اقدام های سرمایه‌ب‌ورس، معامله‌های سفته‌بازانه به بی‌سسته‌های حمایتی و رویدادهای سیاسی نشان داد. این کارشناسان بر

یابی باورند که خروج رکود از بازار سرمایه سالم‌تر از بحران و ریشه‌یابی مشکلات بازار سرمایه نیاز دارد و

عده تریزی گفت: موضوع دولت و تاثیرگذار در بازار بورس قیمت نهاده ها است که بر حال وزیران تأثیر اعتقاد داشتند که قیمت برخی از نهاده‌ها قیمت‌های رانتی است و قیمت‌ها را در بخش‌هایی چون خوراک پتروشیمی و نسرخ بهره های مالکانه افزایش دادند که این موضوع هم تاثیرگذار بوده است.

معتقدان این دو موضوع فقط به اندازه ۱۰ درصد در وضع امروز

### اقتصادی

## اقتصادی

### پیش بینی سود شرکت نفت پارس

شرکت نفت پارس با سرمایه ۷۵ میلیون ریالی در بوجهه حسابرسی شده خود از پیش بینی سود ۱۳۶۹ ریالی به ازای هر سهم تا پایان سال مالی منتهی به پایان آذر امسال خبر داده است.

به گزارش فارس، بر اساس اطلاعات مندرج در کدال سبایت رسمی سازمان بورس، این شرکت در گزارش حسابرسی نشده بوجهه خود از عایدی برآوردی ۱۳۶۹ ریالی به ازای هر سهم خبر داده بود.

شرکت نفت پارس در گزارش عملکرد شش‌ماهه

### نگاهی به موانع رشد شاخص کل بورس تهران

سپرده‌گذاران سود دهند که البته در نشان‌ها هم نیست و در تون اقتصاد هم نیست مشکل بازار سرمایه ادامه خواهد داشت تا زمانی که بانک‌ها بخواهند سود ۳۰ درصدی به سرمایه‌داران بدهند و نرخ سود سپرده‌ها متناسب با تورم ۱۱ درصد ماه پیش کاهش نیابد این‌توان انتظار تغییر خاصی در بازار سرمایه را داشت.

ایو دامامه داد: بسا توجه به اقداماتی که دولت برای ساماندهی بازار سرمایه و بورس در نظر گرفته است، فکر می‌کنم وضع سهامداران و بازار سرمایه بهتر می‌شود اما دولت هر چه زودتر باید برای بررسی چهار عامل ذکر شده که منجر به نابسامانی بورس شده اقدام کند و راهکارهایی را در نظر بگیرد. همانطور که گفته شد چهار عامل سفته بازی، افزایش نرخ نهاده ها، مساله نقدینگی و نرخ بالای سود سپرده گذاری در بانک ها باعث افتنگینی، نوسانات و افت شاخص بورس شده که به طور قطع برای رفع هر یک از این عوامل و علت‌ها راهکارهایی وجود دارد.

در حالی که صاحبان سرمایه نگران شرایط کنونی بازار هستند و شاهد خروج سرمایه ها از بورس هستیم، کارشناسان این امیدواری را بیان می دارند که بازار در شرایط طبیعی قرار دارد و این افت ارزش سهام مثلاً از رکود موجود در اقتصاد کلان است. از این‌سو رو با ادامه حمایت‌های دولت، رفع تحریم‌ها و ایجاد تحریر در تقاضا و همچنین تسکینه معامله‌ها البته نه از سطح سفته‌بازانه، شاخص کل صعودی خواهد شد و به همین ترتیب به بورس امیدوار شد و تا پایان سال ۲۰۱۴ این ترس از پیش از بورس سپردن تأسیس شد و تا پایان سال ۲۰۱۴ این صندوق را به بیش از ۱۱۵۰ عدد رسیده است.

ناصر پور با اشاره به اینکه اولین صندوق های کلایلی در ۲۰۰۳ در استرالیا و انگلیس با دارایی بالا هر سال اندازی شد کرد: سلف وسیعی از کارها و حجم زیادی از سرمایه با گذشت حدود ۱۲ سال در اندازی این صندوق ها جذب شده است؛ صنعت پتروشیمی کشور نیز می تواند از این طریق سرمایه‌های زیادی را جهت تأمین مالی و توسعه صنعتی خود جذب کند.ریس اداره توسعه ایزراهی مالی بورس کلای ایران گفت: اولین صندوق سرمایه گذاری ازری در سال ۲۰۰۵ توسط سرمایه گذاری رای‌دکس کننده از صندوق های کلایلی (ETC) جهت تأمین مالی بهره برد.

ناصر پور بهترین اهداف صندوق های ازری را برشمرد و تشریح کرد: تکمیل ایزراهی مدیریت دارایی در بازار سرمایه، پوشش ریسک ازری افراد و بنگاه های اقتصادی فعال در کشور، تأمین مالی ازری بنگاه های اقتصادی بزرگ کشور در فرایند انتشار اوراق ازری و مشارکت در تنزیل اعتبار اسنادی صادرکنندگان و شرکت‌های پتروشیمی، از مهمترین اهداف صندوق های مذکور است که می تواند کمک شایعی به صنعت پتروشیمی کشور داشته باشد.

ریس اداره توسعه ایزراهی نوین مالی بورس کلای ایران معتقد است که صنعت پتروشیمی کشور می تواند با استفاده از قرارداد های آتی نوسانات قیمت محصولات پتروشیمی را پوشش دهند.

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی مزایده</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

### آگهی مزایده

**شرکت سپمان کردستان** در نظر دارد ۶ دستگاه آپارتمان های مازاد بر نیاز خود را از طریق مزایده به شرح ذیل بفروش می‌رساند.

**۱- دستگاه آپارتمان ۱۱۰ متری واقع در ولنجک**

**۲- دستگاه آپارتمانهای ۹۰،۱۰۱، ۷۶ متری واقع در میدان میدان ونک خیابان شیراز شمالی**

متقاضیان محترم می‌توانند به منظور بازدید و کسب اطلاعات و دریافت فرم شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی تا تاریخ ۱۳۹۴/۹/۹ به دفتر شرکت واقع در خیابان دکتر بشیریه حدفاصل خیابان سپهروردی و میدان تختی پلاک ۲۲۰ مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات تکمیلی با شماره‌های ۰۹۳۹۳۱۹۲۰۹۳ و ۸۸۵۲۲۴۵۰ آقایان محمدیان و محمدیان تماس حاصل فرمایند.

- ۱-استماع گزارش هیأت مدیره ، حسابرס مستقل و بازرس قانونی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۰۶/۳۱**
- ۲-بررسی و تصویب صورت‌های مالی برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۰۶/۳۱**
- ۳-اتخاذ تصمیم در مورد تخصیص و تقسیم سود**
- ۴-انتخاب و تعیین کارآزمه حسابرس مستقل و بازرس قانون (اصلی و علی‌البدل) برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱**
- ۵-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱**
- ۶-تعیین چر حضور اعضای غیرموظف هیأت مدیره برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱**
- ۷-تعیین پاداش هیأت مدیره برای عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۰۶/۳۱**
- ۸-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.**

۱-تأخذ تصمیم در مورد تخصیص و تقسیم سود

۲-بررسی و تصویب صورت‌های مالی برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۰۶/۳۱

۳-اتخاذ تصمیم در مورد تخصیص و تقسیم سود

۴-انتخاب و تعیین کارآزمه حسابرس مستقل و بازرس قانون (اصلی و علی‌البدل) برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱

۵-تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱

۶-تعیین چر حضور اعضای غیرموظف هیأت مدیره برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱

۷-تعیین پاداش هیأت مدیره برای عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۰۶/۳۱

۸-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

۱-تأخذ تصمیم در مورد تخصیص و تقسیم سود

۲-بررسی و تصویب صورت‌های مالی برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۰۶/۳۱

۳-اتخاذ تصمیم در مورد تخصیص و تقسیم سود

۴-انتخاب و تعیین کارآزمه حسابرس مستقل و بازرس قانون (اصلی و علی‌البدل) برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱

۵-تعیین چر حضور اعضای غیرموظف هیأت مدیره برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱

۶-تعیین چر حضور اعضای غیرموظف هیأت مدیره برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۵/۰۶/۳۱

۷-تعیین پاداش هیأت مدیره برای عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۴/۰۶/۳۱

۸-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

## اقتصادی

شنبه ۲۰ آبان ۱۳۹۴ - ۹ صفر ۱۳۳۷ - ۲۱ توامیر ۲۰۱۵ - سال نو دم - شماره ۲۳۹۰

## ضرورت استفاده از ابزارهای نوین مالی

در نشست تخصصی استفاده از ابزارهای نوین مالی بورس کالا در صنعت پتروشیمی عنوان شد، تا کنون تأمین مالی ۲۱۲۰ میلیارد ریالی از طریق ابزار سلف موازی استاندارد انجام شده است.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل شرکت بورس کالای ایران، در این نشست که در محل شرکت ملی صنایع پتروشیمی و با حضور مدیران شرکت های پتروشیمی و بورس کالای ایران برگزار شد، علیرضا ناصر پور

رئیس اداره توسعه ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران با بیان اینکه مهمترین روش تأمین مالی از طریق بورس کالای ایران شامل قراردادهای سلف، اوراق سلف موازی استاندارد، گواهی سپرده کالایی، صندوق‌های کالایی، صندوق‌های ازری، فورفرینگی و ابزارهای مشتقه است، گفت: قراردادهای سلف عادی در بورس کالا، موجب تأمین مالی صنعت پتروشیمی با کم‌ترین هزینه در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌شود.

این شیوه تأمین مالی بدون برقراری اداری، موجب پوشش ریسک طرف های معامله می‌شود و براساس توان تولیدی عرضه کننده و قراردادهای اسلامی عمل می‌کند.ریس اداره توسعه ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران تصریح کرد: پتانوجه به اینکه ریسک نقدشوندگی و ریسک تغییرات قیمت برای خریداران به دلیل نیود بازار ثانیه در معاملات قراردادهای سلف عادی بالا است، قراردادهای سلف موازی استاندارد طراحی و در بورس کالا راه اندازی کسند.ناصرپور با بیان اینکه قراردادهای سلف موازی استاندارد از صندوق‌های ازری، فورفرینگی و ابزارهای مشتقه است، گفت: قراردادهای سلف عادی در بورس کالا، موجب تأمین مالی صنعت پتروشیمی با کم‌ترین هزینه در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌شود.

این شیوه تأمین مالی بدون برقراری اداری، موجب پوشش ریسک طرف های معامله می‌شود و براساس توان تولیدی عرضه کننده و قراردادهای اسلامی عمل می‌کند.ریس اداره توسعه ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران تصریح کرد: پتانوجه به اینکه ریسک نقدشوندگی و ریسک تغییرات قیمت برای خریداران به دلیل نیود بازار ثانیه در معاملات قراردادهای سلف عادی بالا است، قراردادهای سلف موازی استاندارد طراحی و در بورس کالا راه اندازی کسند.ناصرپور با بیان اینکه قراردادهای سلف موازی استاندارد از صندوق‌های ازری، فورفرینگی و ابزارهای مشتقه است، گفت: قراردادهای سلف عادی در بورس کالا، موجب تأمین مالی صنعت پتروشیمی با کم‌ترین هزینه در کوتاه‌ترین زمان ممکن می‌شود.

رئیس اداره توسعه ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران کاربردی است که در صورت نیاز از کاهش هزینه‌های ابدان در بازار سرمایه اندست می‌گیرد ؛ با پشتوانه گواهی سپرده کالایی، صنعتگر می‌تواند بدون فروش اجباری در اثر ننگهای مالی، زمینه مالی تأمین کند.

رئیس اداره توسعه ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران کاربردی است که در صورت نیاز از کاهش هزینه‌های ابدان در بازار سرمایه اندست می‌گیرد ؛ با پشتوانه گواهی سپرده کالایی، صنعتگر می‌تواند بدون فروش اجباری در اثر ننگهای مالی، زمینه مالی تأمین کند.

رئیس اداره توسعه ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران کاربردی است که در صورت نیاز از کاهش هزینه‌های ابدان در بازار سرمایه اندست می‌گیرد ؛ با پشتوانه گواهی سپرده کالایی، صنعتگر می‌تواند بدون فروش اجباری در اثر ننگهای مالی، زمینه مالی تأمین کند.

رئیس اداره توسعه ابزارهای نوین مالی بورس کالای ایران کاربردی است که در صورت نیاز از کاهش هزینه‌های ابدان در بازار سرمایه اندست می‌گیرد ؛ با پشتوانه گواهی سپرده کالایی، صنعتگر می‌تواند بدون فروش اجباری در اثر ننگهای مالی، زمینه مالی تأمین کند.

<b>آگهی اصلاحیه پرداخت سود سهام</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی خاص)</b>
<b>شماره ثبت ۱۰۰۱۱۴۲۷۸۱۰۱۱۴۲۷۸</b>
<p>پیرو آگهی منتشره در روزنامه اطلاعات به شماره ۲۶۲۷۸ مورخ ۰۲مهرماه ۱۳۹۴ به اطلاع کلیه سهامداران محترم می‌رساند:برداشت سود سهام سال مالی ۱۳۹۳ در اطلاع کلیه شعب بانک پارسیان صورت می‌پذیرد.</p>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه (سهامی عام)</b>

<b>آگهی دعوت</b>
<b>شرکت صنایع کاغذسازی کاوه</b>



























[illegible]

  
 قابل توجه ارائه کنندگان  
 خدمات مجالس ترحیم و بزرگداشت  


---

 \* تالارها      \* رستوران ها  
 \* مراکز طبخ غذا      \* گل فروشی ها  
 \* حکاکان      \* پارچه نویسان  
 \* فیلمبرداران و عکاسان      \* تابلوسازان  
 \* ظروف کرایه ، ظروف یک بار مصرف و ...  


---

 برای درج آگهی در صفحه ترحیم و تسلیت  
 با شماره های زیر تماس بگیرید :  
 ۲۲۲۵۸۰۱۴-۱۹  
 ۲۲۲۲۳۶۹۴ \* ۲۹۹۹۴۲۴۹  
 ۲۹۹۹۴۲۶۱

همکاران ارجمند

آقایان علیرضا سرباز وطن و بهمن پرویزی

با نهایت تأسف و مصیبت‌های وارده را تسلیت عرض نموده، از درگاه ایزدمنان برای آن درگذشتگان غفران الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می‌نمایم.

امور مالی - اداره حسابدارها - بودجه و گزارشات - حقوق و دستمزد - سازمان وصول - اداره اموال و انبارهای موسسه اطلاعات و شرکت ایران چاپ

سخنرانی

﴿١﴾ السلام عليك يا ابا عبد الله الحسین ﴿٢﴾  
 محرم و صفر است که اسلام رازنده نگذاشته است امام خمینی (ره)  
 مجلس کوکلی و دیگر مناقب و مصائب و سالار شیدان حضرت ابا عبد الله الحسین (ع)  
 و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم آلائه الله و انبیا و رزورنده از ناز جانت نمر و عصرها  
 خنثاری و عاقل محرم به شرح در د مسجد حضرت امام خمینی (ره) بازار تهران منتهی شده  
 شایسته است مردم و زمین و موات عاقله بمانت حد حضرت یسرا علیه السلام  
 حرکت ننموده و ضمن برهمنی از تعالی مکتب دلی بخش ابدیت و طهارت علیهم السلام و تجدید  
 بیان پادشاهی اعظم حضرت امام خمینی (ره) و تبت از رزمجوی بر سطح انقلاب مدخل بدویند  
 اتحاد و یکپارگی خود را بر منته غور رسانیده با الهتدیه و کاکا حضرت امیرت، فرخ قصب عالم احسان،  
 حضرت بیت الله فی الارضین ارواح العالمین التراب مقدمه الهداء  
 و باهووی غم و استکبار و گران و عیانان آلمان و وزیر عمر منصوره و خوف آل مسوکر و امامت و حیات و خنثی  
 خود مردم معلوم بین، هم جهان زمان و کوکبان یک ناکه از خون می کشد خود را در قد  
 فی ملک خون یک نیوف الرحمن و دوز و موعظان عزیز کی خطبه و باب شد و ناجان به جان آفرین  
 تعلیم خود را در یک ناکه ناسبان حرمین شریفین را خواهد تواناد انشاء الله  
 و به اول صفر خراج جت الاسلام و المسلمین آگاهی بید حمید میر باقری  
 و به دوم صفر خراج جت الاسلام و المسلمین آگاهی سید محمد علی غروی  
 و به سوم صفر خراج جت الاسلام و المسلمین آگاهی محمود سگاری  
 و قمر محمد حضرت امام خمینی (ره)  
 بازار تهران

جناب آقای دکتر علیرضا نوری  
سرکار خانم دکتر نوشین صفوی  
ما را در اندوه خود شریک بدانید.

---

دکتر مهدی کلانتری و فریده خلیل نژاد

---

استاد محترم

جناب آقای دکتر عبدالرسول اکبریان

مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت  
عرض می نمایم.

---

دکتر عادل کریم زاده و بانو

---

سرکار خانم پرچهر ضیائی (صمیمی)

از دست دادن پدر گشت آقاام دکتر ضیائی

گرامی شما را تسلیت عرض نموده، برایتان از خداوند  
متعال صبر و شکیبائی آرزو داریم.

**فاطمه توکل**  
**دکتر محمدحسین جدبابائی**

---

**خانواده محترم فردوس**  
ضمن عرض تسلیت، خود را در مصیبت وارده شریک  
می دانم.

**دکتر مصطفی منظوری**

---

**همکار ارجمند**  
**جناب آقای دکتر مجتبی باسقی**  
با اندوه فراوان درگذشت برادر گرامیتان را به شما و  
خانواده محترم تسلیت عرض می نمایم.

**دکتر خطیبی**

---

**جناب آقای دکتر عبدالرسول اکبریان بروجنی**  
بانهایت تأسف و تألم در گذشت شوهر خواهر گرامیتان  
را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از  
درگاه خداوند منان برای آن مرحوم علو درجات و برای  
بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

**مدیر عامل – هیئت مدیره – پزیشان و پرسنل**  
**بیمارستان لاله**

---

**جناب آقای مهندس مجتبی دودانگه**  
**و جناب آقای مجید دودانگه**  
با کمال تأثر و تأسف غم از دست دادن پدر بزرگوارتان  
شادروان **آقای مهدی دودانگه** را خدمت خانواده  
محترم دودانگه و خانواده محترم کیایی تسلیت  
عرض می نمایم و از درگاه ایزدمنان برای آن مرحوم  
غفران الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی  
آرزو مندیم.

**شکست ساختمان، کولهام**

با این همه خرف که به بازار زندگی است  
دست زمانه این در یکتا شکسته است

اعضای انجمن دانش پژوهان ایران و انجمن ادبی  
پژوهشی آفتاب حقیقت و موسسه پژوهشی و  
انتشارات کوشش در گذشت غم‌انگیز شاعر بر جسته  
زمان شادروان رحیم معینی کرمانشاهی (امید)  
ارابه عموم فرهنگ دوستان تسلیت گفته و برای  
بازماندگان شکیبایی و برای آن مرحوم رحمت الهی  
ارزو دارند.

عبدالرفیع حقیقت (رفیع)

جناب آقای دکتر علیرضا نوری  
با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را به شما و خانواده  
محترم تسلیت عرض می نمایم.  
هیئت مدیره، پزشکان و پرسنل بیمارستان مدائن

---

خانواده محترم  
شادروان مهندس احمد بهنام ثانی  
کارشناس محترم و رسمی دادگستری  
بدینوسیله درگذشت ناگهانی همکار ارجمند شادروان  
مهندس احمد بهنام ثانی را تسلیت عرض نموده،  
برای آن مرحوم طلب مغفرت و علو درجات و برای  
بازماندگان از درگاه ایزد متعال صبر و شکیبایی و بقاء  
عمر خواستاریم.  
دکتر منوچهر پویا - مهندس محمد ایثاری -  
مهندس مهدی محیط کرمانی - مهندس هادی  
پیشوایی

---

همکار گرامی  
جناب آقای دکتر عبدالرسول اکبریان  
مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت  
عرض می نمایم.  
دکتر مینو محرز - دکتر کورش شمیمی

---

مدیرعامل محترم شرکت ماگما  
جناب آقای مهندس نعمتی  
با تأثر درگذشت مادر بزرگوارتان را تسلیت عرض  
مینماید.  
سندیکای شرکتهای تأسیساتی و صنعتی ایران

---

برادر گرامی  
جناب آقای محسن گرسویی  
با کمال تأسف و تأثر درگذشت همشیره گرامیتان را  
تسلیت عرض نموده و برای آن مرحومه علو درجات و  
برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت می نمایم.  
دکتر علیرضا؛ آله و نانه

ما را تنها نگذارید

پرس تو فروهر - آرش فروهر

زمان: یکشنبه یکم آذرماه، ۴ تا ۶ بعداز ظهر

مکان: خیابان سعدی شمالی - خیابان هدایت - کوچه شهید مرادزاده - پلاک ۱۸

---

عزیز دلم پردیس  
روز هارفت و گذشت  
و در اندیشه‌ی باز آمدنت  
لحظه‌ها طی شد و مُرد  
و نگاهم هر روز باز هم با همه شوق کوچه‌ها را  
پایید  
مثل آن روز که می‌آمدی از دور  
دریغ  
دل من در غم هجران تو ای خوبترین چه بگویم  
چه کشید  
یازدهمین سالگرد نازنین  
گل پرپر شده‌ی وجودمان  
مهندس پردیس درویشی‌راد  
را گرامی می‌داریم.  
هزینه‌ی مراسم صرف امور  
خیریه می‌شود.

---

درویشی‌راد - نقاش

---

یادبود

ما هیچ‌گاه به نبودنت خو نخواهیم کرد  
شش سال از رفتن همسر، پدر و برادر عزیزمان روانشاد  
مهندس مرتضی محسنین گذشت، یاد و خاطره‌اش  
را گرامی می‌داریم.

---

خانواده محسنین

# بنیاد خیریه سپهر

شماره ثبت ۱۶۶۸۳  
بنیاد خیریه سپهر

## آگهی تغییرات

شرکت دخانیات ایران سهامی عام به شماره ثبت ۱۲۸۰۴ و شناسه ملی ۱۰۰۰۴۹۲۱۲۰

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: اعضای هیأت‌مدیره برای بقیه مدت تصدی به شرح ذیل تعیین گردیدند: آقای میرعلی یاری به کدملی ۲۹۰۹۳۳۱۸۰۶ به نمایندگی از شرکت توسعه مراآت کیش به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۳۱۴۰ به سمت عضو هیأت‌مدیره آقای محمدعلی احمدزاد اصل به کدملی ۲۸۰۲۵۰۷۱۵۱ به نمایندگی از شرکت خدمات عمومی فولاد ایران به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۶۸۴۲۴۰۳ به سمت رئیس هیأت‌مدیره آقای محسن شهپاززاده به کدملی ۱۵۸۲۰۷۷۸۶۱ به نمایندگی از مؤسسه صندوق حمایت و بازنشستگی کارکنان فولاد به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۹۵۱۳۱ به سمت عضو هیأت‌مدیره آقای علی اصغر رمزی به کدملی ۰۰۴۵۸۰۱۰۷۱ به نمایندگی از شرکت سرمایه‌گذاری سهام عدالت خراسان رضوی به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۳۰۰۷۷ به سمت نایب‌رئیس هیأت‌مدیره کلیه اوراق و قراردادهای و اسناد تعهدآور با اعضای مشترک مدیرعامل و یکی از اعضای هیأت‌مدیره و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیأت‌مدیره و یکی از اعضای هیأت‌مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر است. عندالزوم در مجتمعه‌های و شعب و نمایندگی‌های شرکت دارندگان امضای مجاز از سوی هیأت‌مدیره تعیین می‌شوند. با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، تغییر نماینده شخص حقوقی هیئت‌مدیره، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیکی شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور  
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری تهران

۱۳۵۰۳۰۴۶۹۹۷۱۰/الف



بنیاد خیریه سپهر  
شماره ثبت ۱۶۶۸۳

خانواده محترم:

بفرستید آرزوی سرخسبانی برای نمایان و نانا و نازم

آرزوگاه نانا و نانا مال برای آن مردم مرتضی و مرتضی و مرتضی



بنیاد خیریه سپهر  
شماره ثبت ۱۶۶۸۳

خانواده محترم:

بفرستید آرزوی سرخسبانی برای نمایان و نانا و نازم

آرزوگاه نانا و نانا مال برای آن مردم مرتضی و مرتضی و مرتضی

از طرف خانواده:



هرچه نمیدانم که توسط اعدا کند برای کمک به سائلان  
به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.  
تلفن سفارش: ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱ - (۰۲۱) ۲۲۰۳۴۶۱۳

خانواده محترم:

بفرستید آرزوی سرخسبانی برای نمایان و نانا و نازم

آرزوگاه نانا و نانا مال برای آن مردم مرتضی و مرتضی و مرتضی

از طرف خانواده:



هرچه نمیدانم که توسط اعدا کند برای کمک به سائلان  
به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.  
تلفن سفارش: ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱ - (۰۲۱) ۲۲۰۳۴۶۱۳

از طرف خانواده:



هرچه نمیدانم که توسط اعدا کند برای کمک به سائلان  
به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.  
تلفن سفارش: ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱ - (۰۲۱) ۲۲۰۳۴۶۱۳

از طرف خانواده:



هرچه نمیدانم که توسط اعدا کند برای کمک به سائلان  
به بنیاد خیریه سپهر تقدیم شده است.  
تلفن سفارش: ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱ - (۰۲۱) ۲۲۰۳۴۶۱۳

شما می توانید به جای هزینه گل برای مراسم و مناسبت ها  
با سفارش استند به بنیاد خیریه سپهر  
در کار نیک سهیم باشید.

تلفن سفارش: ۰۹۱۲۷۹۰۶۴۹۱ - (۰۲۱) ۲۲۰۳۴۶۱۳  
www.sepehrcharity.com

[illegible]

آگهی تغییرات شرکت رویا سهامی خاص  
به شماره ثبت ۵۵۸۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۹۷۱۷۲  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۳ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید. موسسه حسابرسی هادی حسابیه شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۵۶۸۵۷ مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۰۶ به سمت بازرس اصلی و آقای فرید قدس گویا به کد ملی ۰۰۷۱۸۲۱۵۹۱ به سمت بازرس علی‌الدلیل برای مدت یک سال انتخاب شدند. با ثبت این مستند تصمیمات تصویب ترانزانه و صورت‌های مالی، انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور  
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران  
الف/۱۱۳۵۵-۵۱۶۷۷۴

آگهی تغییرات شرکت سهامی عام بیمه البرز  
به شماره ثبت ۶۷۹۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۱۴۷۷۶  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۴/۰۳/۲۶ به تأییدیه شماره ۱۳۹۴/۰۴/۰۶ ۱۳۹۴/۰۴/۰۶ مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۰۶ به سمت بازرس اصلی و آقای فرید قدس گویا به کد ملی ۰۰۷۱۸۲۱۵۹۱ به سمت بازرس علی‌الدلیل برای مدت یک سال انتخاب شدند. با ثبت این مستند تصمیمات تصویب ترانزانه و صورت‌های مالی، انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور  
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران  
الف/۱۱۳۵۵-۴۷۳۹۱۵۹

آگهی تغییرات شرکت آلومرا سهامی عام  
به شماره ثبت ۲۵۶۷۴ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۱۱۳۶۵  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۳/۱۲/۱۲ به تأییدیه شماره ۱۳۹۳/۱۲/۲۴ مورخ ۱۳۹۴/۰۲/۲۱ سازمان بورس و اوراق بهادار تصمیمات ذیل اتخاذ شد: شرکت در واحد ثبتی تهران به جهت تهران شهرک غرب بلوار خورنودین توحید یک پلاک ۶۹ کدپستی (۱۳۹۳۸۸۶۷) تغییر یافت. با ثبت این مستند تصمیمات تصویب محل (تغییر نشانی در یک واحد ثبتی) انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور  
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران  
الف/۱۱۳۵۵-۴۷۷۴۴۰۴۴

آگهی تغییرات  
شرکت صنعتی و بازرگانی صنایع سهامی خاص  
به شماره ثبت ۱۷۶۸۵۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۹۱۸۹۴  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترانزانه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۳ به تصویب رسید. موسسه حسابرسی امین محاسب روش به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۵۳۸۲۰۳ به عنوان بازرس اصلی و آقای غلامعلی مودعی اصل با کدملی ۰۰۵۹۰۹۲۳۸۱ به عنوان بازرس علی‌الدلیل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه اطلاعات جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب گردید. با ثبت این مستند تصمیمات تصویب ترانزانه و صورت‌های مالی، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب بازرس انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی‌های سازمان ثبت قابل دسترسی می‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور  
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری تهران  
الف/۱۱۳۵۵-۹۵۰۴۲۹۵۲

[illegible]



**هیلاری کلینتون: عرب‌ستان به جای حمله به یمن بر جنگ با داعش تمرکز کند**

سرویس خارجی؛ وزیر سابق خارجه آمریکا از عربستان خواست به جای حمله به یمن بر موضوع مبارزه با داعش تمرکز کند. هیلاری کلینتون گفت: عربستان توجه خود را از خطر داعش متوجه موضوعات دیگر از جمله یمن کرده است. وی افزود، باید به عربستان، قطر و دیگران بگوییم که اجازه ندهند شهروندانشان مستقیماً به حمایت مالی افراد گرایان پیردشت را از طریق مراکزشان در این کشورها تفکرات افراط‌گرایانه را گسترش دهند. وی ادامه داد، اسلام دشمن ما نیست، مسلمانان انسان‌های آرام و صلح‌جویی هستند. او با این حال گفت: اکنون گروهی کم شمار در جهان اسلام وجود دارند که با اقداماتشان که برآمده از «نسخه‌ای تحریف‌شده» از اسلام است، در حال ضربه زدن به مسلمانان هستند. وی تأکید کرد، عربستان، قطر و برخی دیگر از کشورها باید حمایت از تروریسم را متوقف کنند.

از سوی، «الدو وینترگ»، کارشناس مسائل تحریم و امور مالی اندیشه‌کده دفاع از دموکراسی در جلسه کنگره آمریکا، چهار متحد اصلی واشنگتن شامل قطر، کویت، ترکیه و عربستان سعودی را بزرگ‌ترین حامیان مالی تروریسم در سراسر دنیا دانست. وینترگ در این جلسه استماع که در مجلس نمایندگان آمریکا برگزار شد اعلام کرد، با اینکه این کشورها متحد واشنگتن محسوب می‌شوند سیاست‌های آنها در زمینه رساندن پول به گروه‌های تروریستی مشکل‌ساز است.در خبری دیگر، خبرگزاری یمنی از انتقال عمامان از آژادسی سه آمریکایی بازداشت شده توسط انصارالله یمن و انتقال آنها به مسقط خبر داد. این خبرگزاری به هویت آمریکایی‌های آزاد شده اشاره نکرد. مقامات امنیتی مستقل در یمن و اعضای گروه انصارالله گفتند، این سه آمریکایی به مدت دست کم دو ماه در یک پایگاه امنیتی انصارالله در صنعا زندانی بودند. در این میان، سازمان دیدبان حقوق بشر از باراک اوباما، رئیس‌جمهوری آمریکا خواست تا از تصمیم خود مبنی بر فروش و ارسال اسلحاح و بمب برای عربستان به هدف تقویت نیروی هوایی این کشور که برای کشتار مردم یمن استفاده می‌شود، صرف‌نظر کند. از سوی، فعالان حقوق بشری در یمن اعلام کردند، ۲۳ هزار شهروند یمنی در حملات ائتلاف عربی به این کشور طی ۸ ماه گذشته کشته و زخمی شده‌اند.خبر دیگر اینکه، در حمله گروه تروریستی القاعده به مقر مزدوران وابسته به دولت مستعفی یمن در استان حضرموت دست کم ۲۹ تن کشته شدند. در خبری دیگر، «احمد عسیری» سخنگوی ائتلاف عربی از اعزام نیروهای زمینی بحرین به شهر «عدن» خبر داد.

**یمن‌پرین**
صدها تن از مردم بحرین پس از اقامه «نماز جمعه» در مناطق مختلف این کشور تظاهرات کردند و سیاست‌های رژیم آل خلیفه در صدور احکام اعلام برای مخالفان را محکوم کردند. از سوی، دیدبان حقوق بشر بحرین در بیانیه‌ای به مناسبت روز جهانی کودک خواستار آزادی ۱۰۰ کودک زندانی این کشور شد.

**«امارات»**
پارلمان امارات متحده عربی یک زن را به عنوان رئیس خود انتخاب کرد. «القیسی» اولین زنی است که ریاست پارلمان یک کشور عربی را بر عهده می‌گیرد. وی دارای مدرک مهندسی معماری از دانشگاه امارات و دکترای همین رشته از آمریکا است. در پارلمان امارات هشت نماینده زن نیز وجود دارند.

صاحب‌انفیان: شرکت ابرانچاپ (فؤسه اطلاعات) میر مسئول: سیدمحمد محمود عناعی مدیر دبیر: علیرضا خانی نشانی: تهران- یلوار میرداماد- خیابان نفت‌جنوبی- ساختمان اطلاعات- کد پستی ۱۵۳۹۹۵۲۱۱ (تهران) پست تصویری تحریریه ۲۲۳۵۰۰ تلفن: ۲۹۹۹۹۰ نامپه آگهی ها ۲۱ و ۲۲ تا ۲۲۳۵۰۰ تلفن پذیرش آگهی ها ۱۸- ۲۲۳۵۰۰ نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

## هلاکت ۴ صهیونیست در عملیات شهادت طلبانه تل آویو والخلیل

سرویس خارجی؛ دو عملیات جداگانه فلسطینی‌ها در پنجاهمین روز انتفاضه قدس در شهرهای تل آویو و الخلیل چهار صهیونیست را کشته و یک خاخام سرشناس یهودی را به هلاکت رساند. دو فلسطینی نیز در جریان این عملیات‌ها به شهادت رسیدند.

در نخستین عملیات، «رائدالمسالمة» جوان ۲۸ ساله فلسطینی با سلاح سرد به گروهی از صهیونیست ها در داخل معبدی یهودی در تل آویو حمله کرد و ضمن به هلاکت رساندن دو صهیونیست از جمله یک خاخام سرشناس یهودی به سفر دیگر را نیز مجروح کرد و در نهایت خود نیز پس از زخمی شدن به ضرب گلوله نظامیان صهیونیست به اسارت درآمد.ا در حمله کشته شاخام صهیونیست عملیات مذکور، خاخام مشهور «هارون لسیده» است که به مساحت یامیر (ص) زمین کرده بود و به تخریب مسجدالاقصی فرا می‌خوانسد. در دومین عملیات نیز، سه جوان مبارز فلسطینی به سمت گروهی از شهرک نشینان صهیونیست در شمال الخلیل تیراندازی کردند و سپس با خودرو ششمار دیگری از آنها را زیر گرفتند. در این عملیات هم دو شهرک‌گر نشین صهیونیست به هلاکت رسیدند و ۱۰ نفر دیگر زخمی شدند.

یکی از مجریان این عملیات به شهادت رسید، فرد دوم اسیر شد. و نفر سوم از محل متواری شد.در حالی گری پراکنده در مناطق مختلف کرانه باختری هم در دهها نفر زخمی یا بر اثر استنشاق گاز اشک‌آور دچار خفگی شدند. دست کم ۲۰ نفر هم به اسارت نظامیان

### ۳ کشته در حمله تروریستی به پلیس «بوسنی» در سارایوو

از سوی، وزیر خارجه آمریکا تأکید کرد که ما بی‌رحمی و خشم گروه تروریستی داعش را سریع‌تر از واکنش نشان خواهند داد و گفت: تهدیدات تروریستی تنها فرانسه را هدف نگرفت بلکه تمامی جهان را هدف گرفته است. از سوی، رئیس‌جمهوری آمریکا در تماس تلفنی با همتای فرانسوی خود نتایج تحقیقات پیرامون حمله تروریستی جمعه گذشته در پاریس را مورد بررسی قرار داد. در همین حال، روسیه اعلام کرد، مسکو آماده همکاری با فرانسه و دیگر اعضای شورای امنیت برای مبارزه با تروریسم است. سخنگوی وزارت خارجه روسیه تأکید کرد، تهدیدات تروریستی در سراسر جهان به سرعت پیوسته است.

در چنین شرایطی، داعش در ششماره جدید نشریه خود، عملیات



در چنین شرایطی، داعش نیویورک

تروریستی‌اش را در پاریس شهر اعلامه توصیف کرد.گروهک داعش در ششماره جدید مجله خود «دایق» حملات تروریستی‌اش در پاریس را ترور عادلانه خواند و درباره عملیات پاریس نوشت، این عملیات، جهان را شوکه کرد و در اتمام از حملات غربی‌ها بر مواضع داعش صورت گرفته‌به نوشته نشریه داعش، درباره سافظ کردن هواپیمای روس در مصر،این اقدام به نیت انجام شد که روس‌ها نفهتند هیچ جای امنی برای آنها وجود ندارد و حملات آنها در سوریه فقط بدیختی برایشان خواهد داشت.

**تداوم ناامنی**
تیراندازی افراد مسلح در کلن آلمان یک کشته و پنج مجروح بر جا گذاشت. اولین آلمان از بازداشت‌ها مظنون در این رابطه خبر داد. ازسوی دیگر، یک فرزند هواپما که از ورشو پایتخت لهستان به سمت مصر در جت فرودگاه فرانسه کشته شد.

وزیر کشور فرانسه در این نشست از کشورهای عضو اتحادیه درخواست کرد تا بسیاری تقویت امنیت مرزهای این اتحادیه و جلوگیری از ورود تعداد بیشتری از افراد غیرقانونی‌طلب به این قاره دست به اقدام قاطع و فوری زنند.» برنار کانزو» رئیس یتر از این ترمین‌ها زمان را تلف کرد زیرا با چالش فوری مواجه هستیم. جبر دیگر اینکه، فرانسه کشته شدن مجرمین حملات پاریس را تأیید کرد.دستامتی کل فرانسه اعلام کرد: عبدالحمید باعوده، مغز متفکر حملات پاریس در عملیات پلیس کشته شده است.بنابر اعلام دستامتی فرانسه، پس از تحقیقات لازم و آزمایش دی‌ان‌ای مشخص شد فردی که در حمله پلیس به منطقه استست «دنيس» واقع در شمال پاریس به همراه یک زن دیگر کشته شده بود.مدانم باعوده‌است.وزیر کشور فرانسه نیز گفت: باعوده از بهار امسال اجرائی

از طرفی، در پی افزایش ناآرامی‌ها در استان کردنشین دایرکیر ترکیه، در ۲۶ محله این استان حکومت نظامی اعلام شد و ساکنان این محله ها تا اطلاع ثانوی حق خروج از منازل خود را ندارند.

رئیس‌جمهوری مصر پس از این توافق گفت: هدف قاهره از سیاست نیروگاه رسیدن به انرژی هسته‌ای، بدقیق‌الاحتمال، الیسی در نشست خبری با رئیس‌شکورش، ما اشاره به اینکه کشورش

# اطلاعات

شنبه ۳۰ آبان ۱۳۹۴
۹ صفر ۱۳۳۲ - ۲۱ نوامبر ۲۰۱۵
ظهر شرعی
غروب آفتاب
انوار مغرب
نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز شما)
اذان صبح (فرذا)
طلوع آفتاب (فرذا)

## هلاکت ۴ صهیونیست در عملیات شهادت طلبانه تل آویو والخلیل

تدبیر شدید امنیتی در تل آویو و اطراف آن، به منازل فلسطینیان در برخی از مناطق سرزمین‌های اشغالی یورش بردند. در این حملات، صهیونیستها دهها شهروند فلسطینی را بازداشت و به مکانی نامعلوم منتقل کردند. از سوی دیگر، صهیونیستها عملیات تخریب منازل خانواده‌های شهدای فلسطینی در قدس اشغالی و کرانه باختری را تشدید کرده‌اند.

رژیم صهیونیستی در واکنش به عملیات استشهادهای تل آویو همچنین مجوز کار ۲۰۰۰ فلسطینی‌ساکرانه باختری را باطل کرد. این تصمیم پس از آن گرفته شد که یکی از عاملان استشهادهی در تل‌آویو، مجوز کار در فلسطین اشغالی را داشت، مقامات ارتش رژیم صهیونیستی اعلام کرده‌اند این تصمیم برای تنبیه عاملان استشهادهی گرفته شده است و به معنای لغو کامل مجوزهای کار فلسطینی‌هاست.

خبر دیگر اینکه «لارس فالورگ اندرسون» نماینده اتحادیه اروپا اعلام کرد که شهرک سازی رژیم صهیونیستی در اراضی فلسطینی اصلی ترانح بر سر راه تحقق صلح و سازش بین طرفین فلسطینی

و صهیونیستی پس از عملیات شهادت طلبانه در تل آویو و کشته شدن دو صهیونیست، به صورت گسترده به سرکوب فلسطینیان روی آورده‌اند. نظامیان رژیم صهیونیستی ضمن اتخاذ

### تروریست ها ۱۳۸ نفر را در هتل رادیسون مالی به گروگان گرفتند

هتل حبس کردند، این طبقه مختص اتاق‌های رزرو شده شرکت هوایی «ایرفرانس» و مورد استفاده خدمه پروازی این شرکت است. از سوی یکی از وزرای دولت مالی اعلام کرد، نیروهای امنیتی در حمله به این هتل ۸۰ گروگان را آزاد کردند. به گفته این مقام دولتی، دست کم سه گروگان هم کشته شدند. گزارش‌ها از اعزام نیروهای فرانسه به اطراف هتل حکایت دارد. پتانگوز نیز از اعزام نیروهای ویژه آمریکا به مالی خبر داد. در این حال خبرگزاری فرانسه از آزادی تمامی گروگان‌ها خبر داده‌دیگر سو، «لورن فایوس»، وزیر خارجه فرانسه گفت: این کشور به هر اقدام لازمی برای مبارزه با گروگان‌گیرهای باماکو دست خواهد زد. وی افزود، هرچنان در سفارت فرانسه در مالی تشکیل شده است، دفتر ریاست‌جمهوری فرانسه هم با انتشار بیانیه‌ای، حضور اتباع فرانسه در میان گروگانان را تأیید کرد.

### آسوشیتد پرس: داعشی شاخه تولید سلاح شیمیایی

در درگیری کشته نشده است و در یک سلسله جان خود را از دست داده است.در این حال،نماینده مرجع عالیقدر شیعیان عراق در سخنانی بر اداه یوپایی به نشر تمرکز کرد با تقویت روحیه پایداری و اراده نبرد تأکید کرد. عبدالهدی کراملی، نماینده انبیه‌الله العظمی مدظل‌ه‌العالی، مرجع عالیقدر شیعیان عراق در خطبه نماز جمعه از مبارزان را در جبهه‌های نبرد خواست تا با پاک‌گه‌باشان به زیارت اولین امام حسین (ع) بپردازند و پاک‌گه‌باشان را ترک نکنند و شگافی را برای داعش ایجاد نکنند.وی افزود، این مبارزان از ثواب زیارت امام حسین (ع) و ثواب بزرگ و جایگاه والای این نبرد برای دفاع از عراق و مقدسات آن با هم برخوردار می‌شوند. نماینده مرجع عالی قدر شیعیان از زائران اربعین نیز خواست تا اصول اسلام را حفظ کنند و اجازه منحرف شدن این اصول را ندهند.وی با تأکید بر تثبیت اسلام امام حسین (ع) از طریق جانشانی یا مال گوازش سله داعش پیش از این که داعش در عراق شکست‌شده‌ام. تأکید کرد که این نظامی

اساس هم وزن آنها در دولت این هراحت به مردم سوریه نیست؟ در این حال وزیر خارجه روسیه

سیاسی که دارای جایگاه واقعی در میان مردم سوریه باشد حضور پیدا می‌کند. هر کس می‌تواند بگوید من نماینده‌ام یا نه، این به چه معناست و چگونه می‌توان آن را ترجمه کرد. ترجمان این جمله در انتخابات و تعداد کرسی‌های به دست آمده در پارلمان مشخص و بر این اساس هم وزن آنها در دولت این هراحت به مردم سوریه نیست؟ در این حال وزیر خارجه روسیه



به واکنش به اظهارات مقامات غربی می‌تواند از لزوم کناره‌گیری بشار اسد از قدرت گفت که بحران سوریه بدون اسد امکان‌پذیر نیست. سرگئی لافروف در واکنش به اظهارات باراک اوباما رئیس‌جمهوری آمریکا که اعلام کرده بود بعد اسد با ادامه حضور بشار اسد در قدرت، جنگ داخلی سوریه حل شود، گفت: هیچ کس تعیین‌کننده شرایط کناره‌گیری اسد از قدرت نیست. بشار اسد خارج از سوریه به صورت صلح‌آمیز بدون حضور روسیه در آن حضور داشته‌اند. اسد در پاسخ به سوالاتی به واکنش یک گزارش از سوی وی و برگزاری انتخابات بدون مشارکتش اظهار داشت: نتایج این انتخابات برای من تأیید کننده و برای دشمنان من تأیید کننده نیست.

وزیر امور خارجه آمریکا گفت: این انتخابات برای بحران سوریه به صورت صلح‌آمیز بدون حضور روسیه در آن حضور داشته‌اند. اسد در پاسخ به سوالاتی به واکنش یک گزارش از سوی وی و برگزاری انتخابات بدون مشارکتش اظهار داشت: نتایج این انتخابات برای من تأیید کننده و برای دشمنان من تأیید کننده نیست. وزیر امور خارجه آمریکا گفت: این انتخابات برای بحران سوریه به صورت صلح‌آمیز بدون حضور روسیه در آن حضور داشته‌اند. اسد در پاسخ به سوالاتی به واکنش یک گزارش از سوی وی و برگزاری انتخابات بدون مشارکتش اظهار داشت: نتایج این انتخابات برای من تأیید کننده و برای دشمنان من تأیید کننده نیست.

کی‌قاه از مصر امین جهان

**جایزه ۵میلیون دلاری**
**یک آمریکا برای دستگیری تروریست عربستانی**
انابه آمریکا جایزه پنج میلیون دلاری برای اطلاعات منجر به دستگیری یک تکفیری عربستانی تبار مسئول اعزام تروریست‌های خارجی به سوریه تعیین کرد. وزارت امور خارجه آمریکا اعلام کرد- «طراد الجریا» معروف به «ابو محمد الشمالی» از اعضای مهم گروه تروریستی داعش است. آمریکا و سازمان ملل متحد این فرد را تروریست خطرناک خواهند و دارایی‌های او را توقیف و وی را ممنوع السفر کرده‌اند. سازمان ملل متحد اعلام کرد این تروریست ۳۶ ساله ازعربستان آمده و از اعضای سابق القاعده است. گفته می‌شود وی در شهر جرابلس در شمال سوریه نزدیک مرز ترکیه حضور دارد.

**کشته‌شدن اعضای یک گروه افراطی به دست پلیس چین در سین کاینگ**
ایستگاه نیروهای امنیتی چین در منطقه سین کاینگ در غرب این کشور ۲۸ نفر را که یکی آنها را تروریست خواند، کشتند. سین کاینگ یک منطقه مسلمان نشین است. این خبر از سوی یک رسانه محلی رسمی به نام «سین کاینگ دیلی» انتشار یافت و در آن برای نخستین بار به طور رسمی به حمله ۱۸ سپتامبر گذشته در معدن «سوکان» در منطقه آکسو که به گفته این روزنامه در جریان آن ۱۶ نفر شامل پنج افسر پلیس کشته شد و ۱۸ و دیگر زخمی شدند، اشاره شد. نشریه سین کاینگ دیلی نوشت، حمله‌کنندگان به داخل کوه‌ها فرار کردند و مقام‌های چین برای تعقیب آنها عملیات بزرگی را به راه انداختند.

**جاسوس اسرائیلی پس از ۳ سال از زندان‌های آمریکا آزاد شد**

فارس: «جاناتان پولارد» جاسوس اسرائیلی که ۳۰ سال در آمریکا زندانی بود، آزاد شد. پولارد که حالا ۶۰ ساله است، پیش از بازداشت به عنوان تحلیلگر اطلاعاتی نیروی دریایی آمریکا فعالیت می‌کرد و همان زمان اطلاعات فوق سری دولت آمریکا را به اسرائیل انتقال داده بود. رژیم‌صهیونیستی در سال ۱۹۹۵ به پولارد تابعیت اسرائیلی داد و تلاش‌ها برای آزادی وی را آغاز کرد. تل‌آویو سه سال بعد رسماً پذیرفت که برای دریافت اطلاعات محرمانه، به پولارد پول داده بود. اطلاعات منتقل‌شده به اسرائیل توسط پولارد، به حدی مهم و محرمانه بود که وی به حبس بد محکوم شد و در تمامی این سال‌ها با وجود نزدیک ترنیک تل‌آویو-واشنگتن، آمریکا از آزاد کردن وی خودداری کرد. حتی چهره‌های دست‌راستی چون دیک چنی معاون پیشین رئیس‌جمهوری و دونالد راسفلد وزیر اسبق دفاع آمریکا، مخالف آزادی این جاسوس بودند.

**داعش ۲ گروگان چینی ونروزی را اعدام کرد**
انابه گروه تروریستی داعش مدعی است که «فان چین‌گوی» و «اوله یو‌هان گریمنسگراد» استندها در گروگان چینی و نروزی خود را به اخیرا در یک فیلم منتشره از سوی این گروه دیده شده بودند، اعدام کرده است. داعش این خبر را در شماره دوازدهم نشریه انگلیسی زبان خود که با نام دایق منتشره می‌شود، منتشر کرده است. ایدار گروگنی در عکس‌هایی که پیش از این ازدو گروگان چینی و نروزی منتشرش کرده بود، در ازای آزادی آنها، درخواست‌های گرفتن را مطرح کرده بود.

**اوباما تاج تدبیر شدید امنیتی وارد مالزی شد**

ایسنا: رئیس‌جمهوری آمریکا در آخرین مرحله از سفر خود به چند کشور آسیایی وارد مالزی شد. همزمان با ورود باراک اوباما به شهر کوآلاالمپور تدابیر امنیتی شدید در پایتخت مالزی اجرا شد و پلیس این کشور با جدی گرفتن گزارش‌های تأیید شده در خصوص تهدید تروریستی قریب الوقوع در این شهر در پی حملات جمعه گذشته پاریس به حال آماده باش درآمد. اوباما قرار است به جمع رهبران ۱۰ کشور حضور اتحادیه کشورهای جنوب شرق آسیا (آ‌سه‌ان) به منظور نشستی که چند روز دیگر برگزار می‌شود، بپیوندد. فرمانده ارتش مالزی گفت: ۲۰۰۰ نیروی ارتش در مکان‌های اطراف و در کوآلاالمپور مستقر شده و ۲۵۰۰ تن دیگر نیز در حال آماده باش قرار گرفته‌اند.

**اتحاد سازمان ملل از عملکرد دولت میامو در قبال مسلمانان این کشور ایستاد:**
کمیته حقوق بشر مجمع عمومی سازمان ملل از میانگاز دلیل عملکردش در قبال اقلیت مسلمان این کشور انتقاد کرد و از این کشور جنوب شرق آسیا خواست قوانین شهروندی خود را تغییر دهد تا روهینگاهای توانمند تابعیت کامل بدست آورند.پیش‌نویس قطعنامه غیر الزام آوری که کشورهای اروپایی، آمریکا و دیگر کشورها غریب آن را تهیه کرده بودند در نشست کمیته سوم مجمع عمومی سازمان ملل متحد که بر موضوع حقوق بشر تمرکز کرد، در این کشور به قطعنامه امضاء شد. شورا نگرانی جدی خود را از وضعیت روهینگاهای در استان راکه و دیگر بقدرت‌هایی که در معرض به حاشیه رانده شدن و نقض حقوق بشر و بردفاری هستند، اعلام می‌دارد.

**نیه بری: هدف از انفجار بیروت خوش خدمتی به صهیونیست‌ها بود**
مهر: رئیس‌جمهوری لبنان با اشاره به انفجار بیروتی هفته گذشته در ضاحیه بیروت، گفت: این انفجار در راستای خدمت به منافع صهیونیست‌ها و ضربه زدن به ثبات لبنان رخ داد. بری با اشاره به خدات به ثبات لبنان در این کشور، دست به چنین اقدامی زدند. وی همچنین به انفجار تروریستی در شمال قبل در نزدیکی منطقه غیر امن در لبنان اشاره کرد و گفت: انفجار تروریستی که سفارت تهران در بیروت هدف قرار داد، خوش خدمتی بزرگی به صهیونیست‌ها بود. وی با بیان اینکه تروریست‌های وحشی اسامه استیکان چپانی هستند، اظهار داشت: حملات تروریستی که اکنون در سراسر جهان شاهد آن هستیم ناشی از سیاست‌های نادرست سردمداران غربی است. کسانی که تا به امروز نتوانسته‌اند حجم خطر تروریسم و تکفیریه را درک کنند.

**اسد: تا وقتی تروریسم باشد، بحران سوریه حل نخواهد شد**

جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در مورد آینده این کشور تصمیم نگیرد. داعش را در سوریه به عنوان یک تهدید هزونی به راهکار سیاسی در خصوص اسد دست‌نشانیتانم، اوباما گفت: زمانی فراخواهد رسید که ایران و روسیه باید تصمیم بگیرند یا از اسد حمایت کنند یا به دنبال حفاظت از کشور سوریه باشند. جان کری وزیر خارجه آمریکا هم در خصوص جنگ داخلی در سوریه با وجود بشار اسد در قدرت امکان‌پذیر نیست، ایسنا می‌گوید هیچکس جز مردم سوریه باید در



امام باقر علیه السلام:  
مبادا دست خوش غفلت شوی  
که در آن، سنگ دلی  
باشد.

گزیده تحف العقول

## قربانی خشونت کلامی



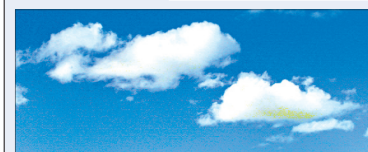
هر روز خودتان را در معرض انواع خشونت‌های زبانی شریک زندگی‌تان می‌بینید اما فکر می‌کنید در برزخی بدون راه فرار هستید

زندگی با کسی که تحقیر می‌کند، سعی دارد تغییرتان بدهد و متهم‌تان می‌کند بیش از تصور دیگران آزاردهنده است.

خیلی وقت‌ها پذیرش این حقیقت برای خودتان هم سخت است. او باهوش، موفق و ظاهراً عاشق است اما شما همیشه منتظر این هستید که دوباره با حرف‌هایش پرخاش کند و یا با دلیل و بی‌بهره شما را متهم کند. عصبانی می‌شوید، خجالت‌زده هستید و بیشتر وقت‌ها غمگین هستید اما همچنان به این رابطه چسبیده‌اید چون نمی‌توانید واقعیت را بپذیرید.

در صفحه ۶ بخوانید

## ۳۰۰ پیک تکه آسمان



ای خداوندی که نهال نیکی را می‌پروری تا به ثمر نشیند و از گناهان عفو می‌کنی تا یکسره از میان بروند.

آرزوها پیش از آنکه عرصه کرم تو پیمایند، روا شده بازگشتند و کاسه‌های حاجت حاجتمندان از فیض جود تو لبال گردید و اوصاف را پیش از آنکه به حقیقت تو رسند رشته از هم بگسیخت...

آنان که رخت به آستان دیگری جز آستان تو کشیدند، نومید شدند و آنان که به درگاهی جز درگاه تو روی نهادند زیانمند گردیدند و آنان که جز به تو پرداختند تباه گشتند و آنان که در طلب قوت نه به صحرای فضل تو آمدند به قحط سال گرفتار شدند.

بار خدایا، درگاه تو به روی خواهندگان گشوده است و عطایت سائلان را رایگان است و فریاد رسیت فریاد خواهان را نزدیک. امیدواران از تو نومید نشوند و جویندگان از عطای تو مأیوس نگردند و آمرزش خواهان از عقوبت به شقاوت نیفتند.

دعای چهل و ششم صحیفه سجادیه

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ۳۰۰ قاب هفته



## تخفیر را بپذیر

۷ صفحه

«البته که من دیوانه نیستم، البته که ماشینم را دفن نخواهم کرد. بسیاری به سبب این که می‌خواستم ماشینم را دفن کنم، درباره‌ام قضاوت بد کردند، اما اغلب مردم چیزی بسیار با ارزش تر از بتلی من را دفن می‌کنند. آنها قلب، کلیه، کبد، شش، و چشم‌هایشان را به خاک می‌سپارند. این کار احمقانه است؛ زیرا بسیاری از مردم نیازمند اهدای عضو هستند. دفن شدن مردگان با اعضای سالمی که چه بسا جان بسیاری را نجات بدهند بزرگترین خسران این جهان است.

ارزش بتلی من حتی نزدیک به آن نیست. هیچ ثروتی، هرچقدر هم زیاد، ارزشمندتر از یک عضو بدن نیست؛ زیرا هیچ چیز ارزشمندتر از زندگی نیست»

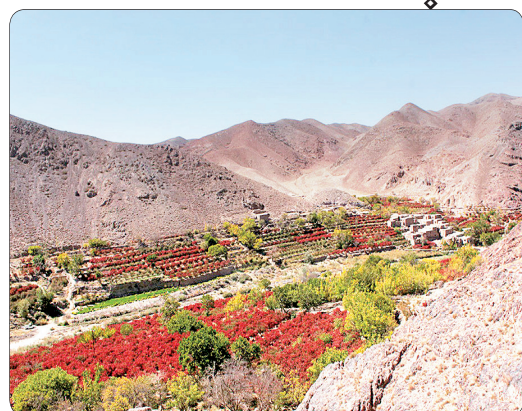
او این کار را به مناسبت هفته اهدای عضو در برزیل و با همکاری سازمان اهدای عضو برزیل انجام داد تا توجه مردم را به این مسئله جلب کند. پس از این مراسم، سازمان اهدای عضو کمپین جدید خود را با شعار «دفن کردن چیزی با ارزش‌تر از بتلی احمقانه است» را راه اندازی کرد. موجی که این کار برای اهدای اعضا در برزیل به راه انداخت بی سابقه بوده است. و اهدای اعضا در برزیل در مدت یک ماه ۵.۳۱ درصد افزایش یافت.

## ۳۰۰ پیچیده ارزش زندگی

چندی پیش، یکی از ثروتمندترین مردان برزیل اعلام کرد که خودروی بتلی نیم میلیون دلاری خود را، که به تازگی خریده بود، دفن خواهد کرد. او گفته بود که بعد از آنکه مستندی درباره فرعون‌های مصر باستان دیده، می‌خواهد به تقلید از آنها ارزشمندترین دارایی خود را دفن کند تا در زندگی بعد از مرگ بتواند از آن استفاده کند!

در مدت یک هفته تا زمانی که برای تدفین خودرو اعلام شده بود، این کار او موجی از جنجال در رسانه‌های برزیل به راه انداخت و نظرات منفی بسیاری برای او ارسال شد؛ بسیاری این کار را احمقانه خواندند و معتقد بودند که او دستکم با بخشیدن خودرو می‌تواند بیشتر به زندگی بعدی خود کمک کند!

اما او، مصمم، در یک برنامه تلویزیونی صدها خبرنگار و عکاس را به خانه خود در شهر سائوپائولو دعوت کرد تا شاهد مراسم تدفین باشند. خودرو به داخل گودال منتقل شد و مرد ثروتمند بر سر مزار خودروی خود ایستاد، اما قبل از اینکه اولین تل خاک روی خودرو ریخته شود، دستور توقف داد و همه را به داخل خانه دعوت کرد. بعد مشغول سخنرانی برای جمع شد:



▲ برداشت زرشک از مزارع زهان استان خراسان جنوبی / عکس‌ها: مهر



## • یگانه خدای

دیابت به عنوان یکی از بیماری‌های قرن و یکی از ۴ بیماری که مهم‌ترین علل مرگ و میر و ناتوانی بشر هستند، شناخته می‌شود. از آن بیماری‌هایی که سبک زندگی امروز متهم ردیف اول آن است یعنی کم تحرکی و خوردن غذاهای ناسالم. همین دو عامل کافی است تا آمار مبتلایان به این بیماری هر روز بیشتر شود و جان افراد بیشتری را تهدید کند. در ایران هم دیابت حسابی خودنمایی می‌کند و افراد زیادی درگیر آن شده‌اند. تا جایی که گفته می‌شود ۵ میلیون ایرانی مبتلا به دیابت هستند و از عوارض و مشکلات آن رنج می‌برند. بیماری که با کمی تغییر در عادت‌های روزمره زندگی می‌توان جلوی آن را گرفت و از شرش ایمن شد.

### یزدی‌ها ر کورددار دیابت

۲۳ آبان و همزمان با روز جهانی دیابت، علی اکبر سیاری معاون بهداشت وزیر بهداشت اعلام کرد که استان یزد بالاترین نرخ بیماری دیابت را در کشور دارد. مسئله‌ای که پیش از این هم مطرح شده بود. حدود پنج میلیون نفر مبتلا به دیابت در کشور وجود دارد که بی اطلاعی آنها منجر به عوارض دیررس می‌شود و هزینه سنگینی را به نظام سلامت تحمیل می‌کند.

سن ابتلا به دیابت نوع ۲ که شیوع بیشتری در دنیا دارد، ۵۵ تا ۶۵ سالگی است در حالیکه در ایران تا ۴۵ تا ۵۰ سالگی است. به این ترتیب سن ابتلا به دیابت در ایران حداقل ۱۰ تا ۱۵ سال پایین‌تر از سن شایع ابتلا در کشورهای توسعه‌یافته است. آخرین مطالعات نشان داده که ۷/۸ درصد از جمعیت ۲۵ تا ۶۰ ساله کشور مبتلا به دیابت هستند که البته نیمی از آنها از بیماری‌شان اطلاع ندارند و همین مسئله عوارض ناشی از این بیماری را بیشتر می‌کند. عوارضی مثل نابینایی یا کم بینایی. در واقع دیابت شایع‌ترین علت کم بینایی و نابینایی در ایران است.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون جهانی دیابت، تعداد بیماران دیابتی در سال ۲۰۰۰ میلادی کمتر از ۲۰۰ میلیون نفر بوده است؛ این عدد در حال حاضر به ۳۸۲ میلیون نفر رسیده و پیش بینی می‌شود در سال ۲۰۳۵ به عدد ۵۹۲ میلیون نفر برسد.

### وقتی بدن انسولین نمی‌سازد

دیابت یا بیماری قند، یک اختلال متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.

احساس می‌کنید باید حساس شوید و به پزشک مراجعه کنید تا با آزمایش مشخص شود قندتان چقدر است.

تکرار ادرار که در آن حجم ادرار زیاد شده، خشکی دهان و تشنگی بیش از حد، احساس ناگهانی خستگی، کاهش وزن بدون دلیل و تاری دید مهمترین نشانه‌های دیابت هستند. البته در دیابت نوع ۲ که به آهستگی ایجاد شده و علائم

نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط مکانیزم‌های مختلفی است. دیابت دو نوع اصلی دارد. در دیابت نوع یک تخریب سلولهای بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می‌شود و در نوع دو مقاومت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلولهای بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در دیابت نوع دو مشخص است که عوامل

## آشنایی با بیماری شیرین و درمان و پیشگیری از آن

# دیابت؛ محصول سبک زندگی غلط



کمتری هم دارد علائم دیگری مانند احساس سوزش و مور مور شدن در دست‌ها و پاها، تأخیر در التیام زخم‌ها و بریدگی‌ها، عفونت‌های ادراری و ناتوانی جنسی هم وجود دارد.

از طرفی داشتن سن بالای ۴۵ سال، چاقی و به خصوص چاقی شکمی، داشتن والدین، برادر یا خواهر مبتلا به دیابت، ورزش کمتر از دو بار در هفته و بالا بودن فشار خون و چربی خون، احتمال ابتلا به دیابت را بالا می‌برد.

پزشک متخصص می‌تواند با آزمایش قند خون ناشتا می‌تواند تعیین کند که آیا شما در دوره دیابت پنهان قرار دارید یا دیگر به دیابت مبتلا شده‌اید. در صورتی که آزمایش قند خون ناشتای شما، عددی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، شما در دوره دیابت پنهان قرار دارید و اگر این رقم ۱۲۶ یا بیشتر از آن باشد،

ژنتیکی، چاقی و کم تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند.

در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش پیدا می‌کند و میزان قند خون بالا می‌رود که به آن هایپرگلیسمی می‌گویند. وقتی این افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد عوارض میکروواسکولار دیابت یا تخریب رگ‌های بسیار ریز در بدن ایجاد می‌شوند که می‌تواند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کنند. همچنین دیابت با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط مستقیمی دارد.

اما از کجا بفهمیم که دیابت داریم؟ بهترین شیوه تشخیص دیابت آزمایش خون است اما این بیماری علائمی دارد که اگر آنها را در خودتان

نشانه ابتلای کامل شما به دیابت است.

### خوب‌ها و بدها برای دیابتی‌ها

افرادی که دیابت نوع یک دارند باید حتما انسولین تزریق کنند چون سلولهای انسولین ساز پانکراس تخریب شده‌اند اما مبتلایان به دیابت نوع ۲ با ورزش و رژیم مناسب غذایی می‌توانند دیابت شان را کنترل و مدیریت کنند و اینجاست که تغییر شیوه زندگی و تغذیه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. به خصوص اینکه بدانید دیابت به مرور عوارضی چون نابینایی، زخم پا که گاهی منجر به قطع پا می‌شود و بیماری کلیوی ایجاد می‌کند.

تغذیه یکی از عوامل مهم درمان دیابت است. حتی کسانی که انسولین تزریق می‌کنند نباید تصور کنند که دیگر هر غذایی را می‌توانند بخورند.

دیابتی‌ها باید یادشان باشد که چربی کمتر بخورند، مصرف گوشت قرمز را کم کنند، غذاها را بیشتر به صورت کباب شده، پخته یا بخارپز استفاده کنند، لبنیات پرچرب، بستنی و خامه کمتر بخورند و مواد غذایی مصرف کنند که چربی‌های غیراشباع دارند مانند بادام، فندق و بادام زمینی. بالا بردن مقدار فیبر غذا، استفاده از نان کامل و غلات، استفاده از غذاهای پر فیبر شامل جوانه گندم، جو، بلغور، نخود، عدس و لپه و کاهش مصرف نمک و قند و شیرینی‌ها هم به بهبود شرایط شان کمک می‌کند.

ورزش مناسب و تحرک روزانه هم باید حتما در برنامه زندگی دیابتی‌ها گنجانده شود.

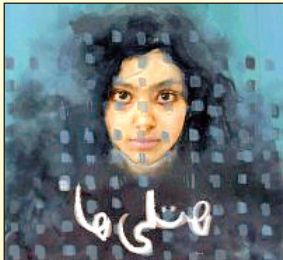
### نکات طلایی پیشگیری

اما اگر دیابت ندارید و نگران ابتلا به آن هستید یا در خانواده‌تان سابقه دیابت دارید، باید سراغ پیشگیری بروید و سبک زندگی تان را تغییر دهید. اول از همه فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید. کمتر از ماشین استفاده کنید و بیشتر پیاده روی کنید و در هفته حتما ورزش کنید. ورزش هم برای درمان دیابت مفید است و هم برای پیشگیری از آن. کاهش وزن، استفاده از مواد غذایی سرشار از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها و کنترل خوردن شیرینی‌ها و چربی‌ها مهمترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به دیابت است. ضمن اینکه نباید خوردن صبحانه را فراموش کنید چون کسانی که صبحانه‌های سبک می‌خورند ۳۵ تا ۵۰ درصد کمتر از کسانی که صبحانه نمی‌خورند مبتلا به دیابت می‌شوند. فقط باید از خوردن مقدار زیاد کربوهیدرات و غذاهای چرب در صبحانه اجتناب کنید.

پروتئین حیوانی کمتر بخورید و از گوشت سرخ کرده پرهیز کنید. بیشتر مرغ، ماهی یا بوقلمون و... را کبابی مصرف کنید. خوردن سالاد و نوشیدن روزی ۸ لیوان آب هم از کارهای ساده‌ای است که می‌تواند شما را از دیابت دور کند.

## تئاتر

### هتلی‌ها



نمایش هتلی‌ها از پنجشنبه ماه در تماشاخانه ایرانشهر، سالن استاد سمندریان روی صحنه رفته و تا سه‌شنبه ۱۷ آذر ۱۳۹۴ هر شب ساعت ۱۹:۳۰: اجرای ۸۰ دقیقه‌ای دارد. این نمایش کاری است از حمیدرضا آذرنگ که در آن بازیگرانی مثل نسیم ادبی، سام کیبودوند، بهاره کیان افشار، آیه کیان پور،

ستایش محمودی، آناهیتا همتی و حمیدرضا آذرنگ نقش آفرینی می‌کنند. «هتلی‌ها» یک درام کلاسیک و روایتی ایرانی از یک زندگی معاصر است که در راستای موضوعات و دغدغه‌های پیشین حمیدرضا آذرنگ نگاشته و اجرا می‌شود. این نمایش از زبان نگیں برای آلاله روایت می‌شود و او از روزهای ورشوکنشی پدرش و جدایی از مادرش و مهاجرت به سوئد، مردان و زنان روشنفکری که به اقتضای زمان و مبارزات و آرمان‌هایشان نتوانسته‌اند به زندگی دلخواهشان برسند، می‌گوید. از آن‌سو، آواره‌های جنگ هم در کشور خودشان و در پایتخت هتلی شده‌اند چنانچه روزگاری پدرش و امروز این دختر هتلی شده‌اند در شهر خودشان! بهای بلیت این نمایش ۳۰ هزار تومان تعیین شده است.

## سینما

### پدر آن دیگری



فیلم سینمایی پدر آن دیگری از تازه‌های ایران است که به تهیه‌کنندگی و کارگردانی یدالله صمدی ساخته شده و به مسائل کودکان، خانواده و تبعیض میان کودکان می‌پردازد. داستان این فیلم سینمایی درباره جوانی به نام شهاب است که در

بیستمین سالروز تولدش با دیدن عکس‌هایی از دوران کودکی، خاطرات آن روزها را از نظر می‌گذرانند. او در دوران کودکی برای مقابله با بی‌توجهی خانواده و سرکوفت‌های پدرش مبنی بر این که خنگ است تصمیم می‌گیرد صحبت نکند. از همین روز تا سن مدرسه همگان گمان می‌بردند که شهاب خنگ و عقب افتاده است و قادر به تکلم نیست تا اینکه روزی مادر بزرگ پی به راز شهاب می‌برد. در این فیلم، حسین یاری، هنگامه قاضیانی، شمسی فضل‌اللهی، ثریا قاسمی، اکبر عبدی، محمد سادات ابهری، فریده سپاه منصور، جمشید مشایخی، مریم سعادت، رامونا شاه و افشین نخعی بازی می‌کنند.

## پیشنهاد هفته



کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیس برای این

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.  
رودابه کمالی

## خانه درختی

● اندیشه مفیدی

قسمت اول

آن روز بعد از ظهر قرار بود یاشار به خانه آیدین برود. آن‌ها از چند روز قبل در مدرسه با هم برنامه‌ریزی کرده بودند. آیدین پیشنهاد کرده بود شب را در خانه درختی بگذارند ولی یاشار دوست داشت نصف شب به جنگل بروند. دنبال قورباغه‌ها کند. آن‌ها را از دم به چوب ماهیگیری ببندد و در هوا بچرخاند. از درخت بالا برود. تخم پرنده‌ها را بردارد. یا تخم‌ها را در لانه پرنده‌های دیگر بگذارد. در برکه شنا کنند. چوب در لانه حیوانات بکند. با سنگ‌های بزرگ جلوی ورودی سوراخ حیوانات و پرندگان را پر کند. گودال بکند و روی آن را با خار و خاشاک و برگ بپوشاند. آیدین با تمام پیشنهادهای عجیب و غریب یاشار موافق نبود. آیدین با خودش فکر می‌کرد شاید اگر سال‌ها با هم همسایه نبودند و دوران کودکی‌شان را با هم نمی‌گذرانند آیا هنوز با یاشار دوست صمیمی بود؟

آیدین به یاشار گفته بود فکر نکنند رفتن به جنگل آن هم نیمه‌شب فکر خوبی باشد ولی یاشار با کلی داد و بیداد او را متهم به ترسو بودن کرده بود. ظهر که از مدرسه تعطیل شدند قرار شد یاشار به خانه برود چون قول داده بود قبل از آمدن به خانه آیدین میوه درخت پشت خانه را بچیند.

آیدین به خانه که رسید پدرش را دید. از پدر برای رفتن به جنگل آن هم نیمه شب اجازه گرفت ولی پدر اجازه نداد. آیدین اصرار نکرد. راجع به گذراندن شب در خانه درختی پرسید. پدر گفت که بهتر است این برنامه را برای تعطیلات تابستانی بگذارند آیدین با لب‌های آویزان به اتاقش رفت. آن روز به مادرش قول داده بود که به فروشگاه برود. مادر مرباهای خوشمزه‌ای درست می‌کرد. مادر مرباها را لای روزنامه پیچاند و آن‌ها را در جعبه گذاشت. البته

به جز یک شیشه که آن را برای یاشار کنار گذاشته بود. یاشار خوب بلد بود دنبال مادر راه بیفتد و خاله خاله جان بگوید و از مرباهای مادر تعریف کند. مادر برای بار چندم سفارش‌های لازم را کرد. تند نرو. یک دفعه ترمز نکن. حواست به دیدن ویتترین مغازه‌ها پرت نشود. دوچرخه را در خیابان رها نکنند و خلاصه اینکه مستقیم برود و در میان راه سسر از جاهای دیگر در نیاورد. آیدین مدام سسر تکان می‌داد و می‌گفت چقدر تکرار می‌کنید مادر جان، همه را می‌دانم. مادر هنوز داشت سفارش می‌کرد که آیدین سوار بر دوچرخه از حیاط خانه فاصله گرفته بود. به مغازه وسایل نقاشی که رسید سرعت دوچرخه را کم کرد. به ساعتش نگاه کرد، هنوز کمی وقت داشت. دوچرخه را به دیواری تکیه داد و پشت شیشه مغازه ایستاد. جعبه بزرگ مدادرنگی، سه پایه و بوم، گواش و آبرنگ، مدادهای طراحی. دوباره با خودش حساب و کتاب کرد. مادر برای بردن مرباها پول می‌داد. پدر هم برای کمک و تعمیر

حصار دور زمین. چند باری هم برای کمک به همسایه‌ها پول گرفته بود. ولی هنوز تا جمع شدن پول‌ها برای خرید وسایل جدید نقاشی خیلی کم داشت. با خودش فکر کرد پول‌هایش را جمع می‌کند، وسایل را می‌خرد. با یاشار به جنگل می‌رود. گوشه‌ای می‌نشیند و یک عالمه طرح‌های جالب از درختان و گل‌ها و حیوانات و پرندگان می‌کشد. یاد یاشار که افتاد دوباره سوار دوچرخه شد هر چند که دلش می‌خواست وقت داشته باشد و به داخل مغازه برود. بر روی مدادرنگی‌ها دست بکشد. او عاشق بوهای داخل مغازه بود. به نظرش بهترین بوهای دنیا آن جا می‌آمد، البته بوی شیرینی‌های مادر را هم دوست داشت. با سرعت پا زد و از مغازه فاصله گرفت. شیشه‌های مربا را صیح و سالم به فروشگاه تحویل داد و زود به خانه برگشت. صدای تق تق در که بلند شد، آیدین با سرعت خودش را به در رساند. یاشار سلام و احوال پرسى مودبانه‌ای با پدر و مادر آیدین کرد و مدل جدید بافتنی را



که مادرش فرستاده بود به خاله جان داد. خیلی زود وقت شام رسید. آن‌ها بعد از خوردن آش خوشمزه‌ای که از ساعت‌ها قبل بویش خانه را پر کرده بود شب به خیر گفتند و به اتاق آیدین رفتند. آیدین به دیوارهای اتاقش پوستستر چند نقاشی زیبا زده بود. یک دیوار را هم خودش نقاشی کرده بود. تصویر چند حیوان زیبا که انگار داشتند آن دو را تماشا می‌کردند. چند پوستر هم از ورزشکاران مشهور داشت. اما هر وقت که به آینده فکر می‌کرد نقاشی کردن برایش از هر چیزی مهم تر می‌شد حتی ورزش.

یاشار از پنجره اتاق نگاهی به جنگل کرد و در حالی که لبخند می‌زد دست‌هایش را جلوی دهانش لوله کرد و گفت: دود دورو دود دورو. جنگل آماده باش. ما امشب برای ماجراجویی می‌آیم. آیدین گفت: نظرت راجع به رفتن به خانه درختی چیه؟

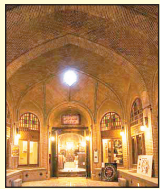
یاشار در حالیکه توی دماغش باد می‌انداخت گفت: تو یک موش ترسویی. من مطمئنم که اگر چند ساعت بگذرد و هوا تاریک شود تو حتی نظرت را برای رفتن به خانه درختی هم تغییر می‌دهی. آیدین در حالیکه دندان‌هایش را روی هم می‌مالید و قرچ قرچ صدا می‌داد گفت: اصلا هم این طوری نیست. نیمه شب وقتی مطمئن شدیم پدر و مادرم خوابیدند به خانه درختی می‌رویم. یاشار در حالیکه پوزخند می‌زد گفت: از کجا؟ لابد قرار است از در خارج شویم. قبش هم حتما می‌روی و از پدرت اجازه می‌گیری. آیدین مشت‌هایش را سفت کرده بود، گفت: نه خیر، اجازه گرفتم ولی پدر قبول نکرد. ما از پنجره می‌رویم. یاشار گفت: چطور؟ حتما قرار است تو دو بال جادویی نقاشی کنی و ما پرواز کنیم.

آیدین نگاهی به ملحفه انداخت. نوک پا به راهرو رفت و از توی کمد چند ملحفه دیگر آورد. یاشار گفت: با اینکه ترسویی ولی بعضی وقت‌ها فکرهای خوبی به سرت می‌زند. آیدین لبخند زد، هر چند توی دلش فکر کرد این کار آن قدر هم جالب به نظر نمی‌رسد. می‌دانست اگر یاشار بو ببرد که او به این نقشه شک کرده باید قید این دوستی را بزند. از فردا توی مدرسه نمی‌توانست سربلند کند، همه او را مسخره می‌کردند.

آیدین توی تخت دراز کشید. ولی یاشار مشغول قدم زدن شد. آیدین از صدای جیر جیر پای یاشار نگران شد. سر بلند کرد و گفت: هیس. نمی‌شود چند دقیقه‌ای آرام بگیری. تو که نمی‌خواهی پدر و مادرم شک کنند و نقشه خراب شود.

### گشت و گذار

#### بازار سنتی قزوین



اگر اهل تماشای بناهای تاریخی یا گشت و گذار در بازارهای قدیمی هستید، دیدار از بازار قزوین را به شما پیشنهاد می‌کنیم. بازار قزوین بازاری بزرگ با فضاهای متعدد و معماری بسیار شکوهمند

است؛ به گونه‌ای که زیبایی‌های راسته‌ها و سراهای آن، عموم گردشگران را مبهور می‌سازد. کالبد کنونی این بازار مربوط به دوره صفویه و پس از آن است و بیشتر بناهای فعلی در دوره قاجار ساخته شده‌اند. این بخش‌ها عبارتند از: سرای سعدالسلطنه، سرای وزیر، سرای حاج رضا، سرای رضوی (سرای شاه)، تیمچه‌های روباز و سر پوشیده و راسته قیصریه. جالب‌ترین بخش بازار کاروانسرای سعدالسلطنه است که لقب بزرگترین مجموعه کاروانسرای درون شهری ایران را یدک می‌کشد و از آثار دوره ناصرالدین شاه قاجار است. این سرا و بازار مجاور آن، یعنی بازار وزیر، در سالیان اخیر به شایستگی مرمت شده‌اند و انتظار می‌رود که در آینده‌ای نزدیک، به قلب گردشگری قزوین تبدیل شوند. مجموعه بازار قزوین در خیابان امام خمینی قرار دارد.

### موزه‌ها

#### موزه نیشابور



کاروانسرای شاه عباسی نیشابور از بناهای دوره صفویان است که امروزه کاربری موزه و فروش صنایع دستی دارد و در بافت مرکزی شهر نیشابور، خیابان امام خمینی (نیشابور)، قرار دارد.

همانند بازار تاریخی نیشابور، گمان بر این است که ساخت این کاروانسرا از جمله اصلاحات دوره شاه عباس صفوی در نیشابور بوده است. رباط شاه عباسی، کاروانسرای عباسی، رباط نیشابور از جمله نام‌های این بناس. این کاروانسرا در دوره‌های مختلف تاریخ کاربری متفاوتی داشته است. در دوره قاجار به عنوان یتیم خانه، در دوره پهلوی، شهربانی و ژاندارمری و پس از انقلاب اسلامی ایران تا سال ۱۳۶۷ انبار و از سال ۱۳۷۴ به بعد به عنوان اثر تاریخی و موزه مورد استفاده قرار گرفته و می‌گیرد. این بنا با توجه به کاربری آن در طول تاریخ، دارای یک صحن مرکزی، ۲۴ حجره، چهار ایوان، اصطبل و سکوی بار داشته و دارد.

### کتاب

#### مجمع الجزایر اوریون



رمان «مجمع الجزایر اوریون» نوشته رویا دستغیب است که به تازگی توسط نشر افق منتشر و راهی کتابفروشی‌ها شده است. این رمان در فضایی سوررئالیستی نوشته شده و مرزهای مکان و زمان در آن شکسته می‌شود.

فضای داستان به صورتی لغزنده بین واقعیت و رویا در نوسان است. به این ترتیب گذشته شخصیت‌های این رمان، از زندگی در حال حاضرشان سر بر می‌آورد. رویا دستغیب نویسنده این کتاب طی سال‌های گذشته، در حوزه‌های فلسفه معاصر، نقد ادبی و مقاله‌نویسی در نشریات و مطبوعات اشتغال داشته است. او در رمان «مجمع الجزایر اوریون» سرزمینی میان هست و نیست و بود و نبود خلق کرده است. در خلاصه رمان «مجمع الجزایر اوریون» می‌خوانیم: «بازی این طور شروع می‌شود که ما در فکرمان برای هر علامت یک معنی می‌سازیم. هر چند تا علامت هم یک جمله را تشکیل می‌دهند که آن جمله به ما می‌گوید در روز چه کاری باید انجام بدهیم. ما نمی‌توانیم دستور را نادیده بگیریم، این قانون بازی است.» این کتاب ۲۲۴ صفحه‌ای ۱۲ هزار تومان قیمت دارد.



### دسر بیسکویتی

#### مواد لازم:

بیسکویت ساده	۲ بسته
وانیل	کمی
زرده تخم مرغ	۴ عدد
شکر	۱ پیمانه
کره	۵۰ گرم
آرد	۳ قاشق سوپخوری
شیر	۲ لیوان
پودر کاکائو و پودر قند	برای تزیین

#### طرز تهیه:

در یک کاسه مناسب زرده ها و شکر را بریزید و آنها را با هم مخلوط کنید. در یک قابلمه شیر و آرد را با هم مخلوط کنید. حالا مخلوط شکر و زرده را داخل قابلمه بریزید و همه مواد را با هم مخلوط کنید. قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید. مواد را آن قدر هم بزنید تا



غلظت شود. توجه کنید غلظت مواد باید کمی رقیق تر از فرنی باشد. حالا قابلمه را از روی حرارت بردارید، سپس وانیل و کره را داخل آن بریزید و به آرامی هم بزنید تا مواد با هم مخلوط شده، کره آب شود. در یک ظرف مستطیلی و دیواره دار، یک ردیف بیسکویت بچینید، سپس روی آن مایه به دست آمده که هنوز داغ است بریزید. روی دسر را می توانید با پودر کاکائو و پودر قند تزیین کنید. ظرف را به مدت ۴ ساعت داخل یخچال قرار دهید تا آماده شود، سپس آن را سرو کنید.

### دسر شیرینی محلی

#### شامی هویج

شامی هویج از غذاهای خوشمزه محلی استان اصفهان است که سس مخصوص به خود را دارد و حتما باید با این سس سرو شود.

#### مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۴۰۰ گرم
هویج رنده شده	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
سرکه	یک دوم پیمانه
پیاز رنده شده	۱ عدد متوسط
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
آرد نخودچی	۳ قاشق غذاخوری
شکر	۲ قاشق غذاخوری
روغن	به میزان لازم

#### طرز تهیه:



پیاز و هویج رنده شده را داخل ظرفی ریخته و گوشت را اضافه کنید. سپس زردچوبه، فلفل سیاه و

نمک اضافه کرده و ۳ قاشق آرد نخودچی و ۲ عدد از تخم مرغها را به ترکیب بیفزایید. اگر مواد شل بود می توانید تخم مرغ سوم را اضافه کنید. حالا مواد را خوب ورز دهید. تابه را روی حرارت گذاشته و روغن را داغ کنید. به اندازه یک نارنگی از مواد را برداشته و در دست صاف کنید و در روغن بیندازید تا سرخ شود. سپس روی دیگر آن را سرخ کنید. برای تهیه سس این شامی، رب را داخل روغن تفت داده و شکر و سرکه را اضافه کنید. سپس اجازه دهید کمی بپزد تا غلیظ شود. وقتی شامی آماده شد این سس را روی آن ریخته یا شامی ها را در سس بچینید و سر میز ببرید. در نوع سنتی این شامی گاهی یک قاشق جای خوری رب انار و یک قاشق غذاخوری پیاز داغ هم به سس اضافه می کنند.



کنید و داخل قالب های تارت چرب شده پهن کنید؛ به طوری که لبه های قالب ها به یک اندازه پوشانده شود. با چنگال چند سوراخ روی خمیر ایجاد کرده و در فری که از قبل گرم شده با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ تا ۱۴ دقیقه قرار دهید. خمیر پخته را کنار بگذارید تا خنک شود، سپس از قالب در بیاورید.

بعد از ۱۵ دقیقه برطرف می شود. مراقب باشید تا بوی سرکه به انگشتان شما نماند زیرا دیرتر از بین می رود.

برای تجدید انرژی یک فنجان سرکه را داخل آب وان حمام ریخته و در آن بدن را بشویید. یا داخل یک فنجان آب کمی سرکه سیب ریخته و روی شانه ها، گردن، بازوها و پاهای خود اسپری کنید. حمام سرکه باعث نرمی پوست های زیر و پوسته پوسته می شود. می توانید به جای دئودورانت به زیر بغل خود الکل یا سرکه بمالید. سرکه سیب با کاهش PH پوست موجب برطرف شدن بوی بد زیر بغل و بدن می شود چون باکتری ها در این



PH نمی توانند زندگی کنند. همچنین می توانید کمی سرکه (ترجیحا سرکه سفید) را روی یک پارچه بریزید و پارچه را مانند دئودورانت زیر بغل خود بمالید. نگران بوی سرکه نباشید زیرا بوی سرکه ظرف چند دقیقه از بین می رود و در طول روز بدن شما بویی نخواهد داد.

برای رفع موخوره، به سه قاشق غذاخوری روغن زیتون، دو قاشق غذا خوری سرکه سیب، سه قاشق غذاخوری عسل و دو قطره افشره خوراکی رزماری نیاز دارید. ترکیبات ذکر شده را داخل ظرف کوچکی مخلوط کنید. ماسک تهیه شده را روی موهایتان بگذارید و کمی ماساژ دهید سپس موهای تان را با یک حوله

### دسر ماهی شیرین

#### تارت تن ماهی

تارت های غذایی از شکیل ترین و خوشمزه ترین غذاهایی هستند که برای پختنشان فقط به کمی ذوق و حوصله نیاز دارید. تارت تن ماهی یک غذای غنی و مقوی است و به سادگی تهیه می شود.

#### مواد لازم:

آرد	یک پیمانه
کره	۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	یک عدد
آب	به میزان لازم
تن ماهی	۲۰۰ گرم
فلفل دلمه	سه قاشق سوپخوری
ذرت شیرین	چهار قاشق سوپخوری
فلفل و آبلیمو	به میزان دلخواه

#### طرز تهیه:

آرد را الک کرده و با کره مخلوط کنید. آنها را با نوک انگشتان ورز دهید تا کره کاملا با آرد ترکیب شود. بعد یک عدد زرده تخم مرغ را اضافه کنید. آب را تـسا جایی به مواد اضافه کنید که خمیر یک دست شود و به دست نجسید؛ حدود یک تا دو قاشق سوپخوری. خمیر را داخل نایلون قرار داده و یک ساعت در یخچال استراحت دهید.

بعد از این مدت، خمیر را با وردنه باز

### خانه دارایی

## معجزه سرکه در بهداشت فردی

سرکه شاید در آشپزخانه شما فقط یک خوراکی ترش و طعم دهنده باشد اما واقعیت این است که این مایع کارکردهای بسیار زیاد و عجیب و غریبی دارد که بخشی از آنها در زیبایی و بهداشت پوست است. در اینجا شما را با این کارکردها آشنا می کنیم:

سرکه سبب یکی از بهترین مواد برای زیبایی پوست و مو است. اگر صبح ها قبل از مصرف صبحانه مقداری کم سرکه سیب را با کمی عسل در یک لیوان کوچک آب بریزید و بنوشید اثر خوبی بر روی پوست و اندام خواهد داشت. اگر مقدار یک فنجان سرکه سیب را به آب وان اضافه کنید و در آن حمام کنید پس از مدتی ملاحظه خواهید کرد که پوستتان نرم و لطیف شده است.

سرکه سیب برای موها نیز مفید می باشد. اگر کمی سرکه و آب را با هم مخلوط کنید و برای آبکشی موها استفاده کنید. موها بسیار شفاف خواهند شد. سرکه سیب در از بین بردن شوره سر بسیار مفید است. افرادی که با این مشکل روبرو هستند هنگام آبکشی موها کمی سرکه سیب به آب بیفزایند.

برای کسانی که دارای پوست چرب هستند یا پوست آنها دارای جوش های سرسیاه است سرکه به عنوان مایع شستشو کاملا مفید است. سرکه سیب در عین حال به کاهش لکه ها و دانه های قرمز روی پوست کمک می کند.

سرکه سیب ترشحات بدن مثل عرق را خنثی می کند. چنانچه از رقیق شده آن با آب گلاب استفاده شود بسیار موثر است. برای خنثی کردن بوی عرق بدن خود کمی از رقیق شده سرکه سیب را قبل از پوشیدن لباس و قبل از خواب زیر بغل خود اسپری کنید. بوی سرکه



## عادت‌های سالم برای سرمای زمستان



غذای سالم و سبک زندگی درست شما را از بیماری‌های زمستانی محافظت می‌کند. تغییرات شدید دما، خشکی هوا و گاهی هم رطوبت زیاد هوا می‌تواند مشکلات زیادی برای بدن ایجاد کند. التهاب و خشکی، برونشیت، سرفه، گرفتگی گوش و دردهای ناشی از سرماخوردگی معمولاً در زمستان دیده می‌شوند.

در زمستان معمولاً اشتها نیز بیشتر می‌شود. به طور متوسط هر فرد در زمستان یک تا دو کیلو چاقتر می‌شود. اگر اضافه وزن داشته باشید این مقدار بیشتر هم می‌شود. خوردن مساله نیست اما بد غذایی یک مساله مهم است که می‌تواند نگران کننده باشد. به همین دلیل تغذیه سالم در زمستان ضروری است.

در زمستان بیشتر به خوردن غذا و نوشیدنی‌های گرم تمایل دارید تا بدن را گرم نگه دارید. این یک عادت درست است. اما در کنار این سعی کنید بیشتر میوه و سبزی خام بخورید تا ویتامین‌های لازم را نیز دریافت کنید. درصد سرماخوردگی‌ها در زمستان بیشتر است پس مطمئن شوید سیستم ایمنی قوی دارید. شیر و لبنیاتی مثل ماست و پنیر را فراموش نکنید. این مواد منبع کلسیم، پروتئین و ویتامین آ و ب هستند. آلرژی، التهاب و حساسیت پوستی نیز در زمستان بیشتر است. مراقب خشکی پوست باشید و از کرم‌ها، روغن‌ها و لوسیون‌های مناسب استفاده کنید. از دوش آب گرم زیاد استفاده نکنید و ورزش کنید.

## استرس صبحگاهی و افسردگی

استرس صبحگاهی یکی از فاکتورهای خطر برای افسردگی است و افرادی که در کودکی مورد آزار و خشونت قرار گرفته‌اند دو برابر بیشتر از دیگران استرس صبحگاهی را تجربه می‌کنند. یک پژوهش مشترک در دانشگاه دوک و دانشگاه تگزاس نشان داده است کسانی که صبح‌ها دچار استرس و نگرانی می‌شوند کمتر تمایل دارند تا در طول روز فعالیت کنند و انرژی و انگیزه را در همان ابتدای صبح از دست می‌دهند. این تحقیق همچنین نشان داده است کسانی که دچار آزار و خشونت در کودکی شده‌اند و مورد بی توجهی عاطفی قرار گرفته‌اند بیشتر دچار استرس اول صبح هستند. محققان می‌گویند از دست دادن انگیزه در صبح باعث می‌شود نتوانید عواطف و احساساتتان را مدیریت کنید و در نتیجه به مرور زمان بخاطر کاهش فعالیت‌های مفید دچار افسردگی می‌شوید. اهمیت این پژوهش از آن روست که اگر شما هم یکی از کسانی هستید که به هر دلیل صبح‌ها دچار استرس صبحگاهی هستید باید به فکر درمان باشید. چون ادامه این روند باعث افسردگی‌تان خواهد شد.



خشکی و یبوست و سوء هاضمه شود.

اما بهترین نوع برنج برای مصرف، برنج سبوس دار است. این برنج به راحتی در بدن هضم می‌شود و پخت و پز آن نیز در مقایسه با برنج بدون سبوس یا برنج قهوه‌ای آسانتر است. این برنج بهتر هضم و جذب می‌شود.

چیزی که باعث چاقی ما می‌شود خوردن برنج نیست. در واقع نحوه مصرف ما اشتباه است. برنج آب کش نشده چاق‌کننده‌تر است. برنجی که همراه با نمک و

کره زیاد دم کشیده شده است چاق کننده است. اما مصرف روزانه مقدار مناسبی از برنجی که ترجیحاً سبوس دارد و آب‌کش شده و با نمک بسیار کم و مقدار کمی روغن زیتون دم کشیده است نمی‌تواند چاق‌کننده‌تر از خیلی از مواد غذایی دیگر باشد.



## درباره اثر چاق کننده برنج

چیزی که درباره برنج شنیده‌ایم بیشتر درباره نشاسته بالا و در نتیجه اثر چاق‌کنندگی آن است اما آیا برنج چاق‌کننده است؟

چینی‌ها عادت به مصرف هر روزه برنج دارند. آنها حتی صبح‌ها هم برنج می‌خورند اما اغلب چینی‌ها لاغرند اگر نگوئیم که استخوانی و شکننده اند. ما ایرانی‌ها هم برنج می‌خوریم اما چاقی یک مشکل رایج در بین ایرانی‌ها است حتی اگر برنج نخوریم نیز ممکن است چاق بشویم. واقعاً چه مشکلی وجود دارد؟

ما برای جایگزین برنج معمولاً گندم مصرف می‌کنیم. اما این درست نیست چون در این صورت آمینو اسیدها و ویتامین ب را کاهش می‌دهیم. می‌گویند برنج قهوه‌ای را جایگزین کنید اما این برنج فیبر زیادی دارد. درست است که فیبر مفید است اما مصرف زیاد آن هم می‌تواند باعث

## چاقوی کثیف راه انتقال باکتری



نکته جالب اینجاست که بعضی میوه‌ها آلوده‌تر هستند. مثلاً گوجه فرنگی بیشتر باعث آلودگی چاقو می‌شود تا توت فرنگی. حتی پوست کندن لیمو یا هویج باعث نمی‌شود که کمتر آلودگی ایجاد کنند بلکه چاقو دقیقاً زمان پوست کندن این نوع میوه و سبزی بیشتر آلوده می‌شود.

آیا شما عادت دارید با یک چاقوی همه کاره در آشپزخانه در هر بار مصرف برای خرد کردن انواع مختلف مواد غذایی استفاده کنید؟ یک مطالعه نشان داده است که استفاده از یک چاقو برای خرد کردن چند نوع ماده غذایی باعث انتشار باکتری‌های بیماری‌زا می‌شود.

هر ماده یا هر وسیله‌ای هر چقدر هم تمیز باشد باز هم حاوی باکتری‌های مشخصی است که به آن چسبیده است زمانی که یک چاقو در تماس با یک ماده و یا ظرفی برای خرد کردن قرار می‌گیرد این باکتری‌ها به آن انتقال پیدا می‌کنند و بعد از اینکه شما با همان چاقو سراغ یک ماده غذایی دیگر می‌روید این باکتری‌ها را به آن انتقال می‌دهید.

مطالعات نشان می‌دهد بهداشت ضعیف در خانه‌ها عامل اصلی انتقال بیماری‌هاست. دانشمندان با اضافه کردن برخی باکتری‌های موجود در میوه و سبزی‌ها مثل سالمونلا به چاقو سراغ خرد کردن مواد غذایی دیگری رفتند و به طور مشهودی دریافتند که این باکتری‌ها به مواد بعدی انتقال پیدا می‌کند. تصور کنید چند عدد قارچ را برای پختن خرد کرده‌اید و سپس سراغ کاهو رفته‌اید تا سالاد درست کنید. یا مثلاً سبزی‌ای که آن را ضد عفونی نکرده‌اید و می‌خواهید بپزید را خرد کنید و سپس بدون شستشوی چاقو چند گوجه را برای مصرف خام خرد کنید. یا هم زمان سیب زمینی را برای سرخ کردن خرد کنید و سپس چند تکه کلم بروکلی و پیاز را خرد کنید.

## از خوبی‌ها و بدی‌های مصرف ماهی

آیا شما هم بین مزایای مصرف ماهی و معایب و خطرات آن برای سلامتی مانده‌اید؟ ماهی برای پیشگیری از حمله و سکنه مغزی مفید است. مطالعات پژوهشی بارها نشان داده‌اند افرادی که هر هفته حداقل یک بار ماهی مصرف می‌کنند درصد کمی دچار گرفتگی عروق می‌شوند. گرفتگی عروق یکی از مهم‌ترین دلایل سکنه مغزی است.

اکنون سازمان سلامت آمریکا می‌گوید مصرف دوبار در هفته از انواع ماهی‌های سالم پرورشی یا دریایی سالم بخاطر اسید چرب امگا ۳ از قلب و عروق محافظت و کار خون رسانی را آسان می‌کند. ماهی همچنین برای درمان بیماری‌ها نیز موثر است. ماهی‌های چرب بخاطر اینکه منبع غنی امگا ۳ هستند به سلامت عروق کمک می‌کند. مصرف ماهی



همچنین برای پیشگیری و درمان دیابت، آرتریت، افسردگی و برخی از سرطان‌ها مفید است. امگا ۳ بیشتر در ساردین، قزل آلا و سالمون یافت می‌شود. البته همه این‌ها منوط به این است که ماهی در آب سالم و غیر آلوده به مواد شیمیایی پرورش پیدا کرده باشد.

مصرف ماهی در دوران بارداری می‌تواند خطرناک باشد. زنان باردار یا شیرده و یا کسانی که احتمال بارداری می‌دهند بهتر است ماهی مصرف نکنند. ماهی‌های دریاهای آزاد حاوی متیل جیوه - نوعی از جیوه - هستند. همانطور که می‌دانید جیوه یک ماده خطرناک برای سلامتی است و به راحتی می‌تواند به سیستم عصبی جنین و نوزاد انتقال پیدا کند. از آنجا که جیوه به مرور زمان در ماهی تجمع پیدا می‌کند در ماهی‌های بزرگتر مثل ماهی تن، خال مخالی و شیر ماهی بیشتر دیده می‌شود.

ماهی‌های پرورشی ممکن است آلوده باشند. ماهی‌های قزل آلا پرورشی و سالمون‌های پرورشی ممکن است در آب‌هایی با سطح بالای آفت کش‌ها و مواد شیمیایی و آلاینده پرورش یافته باشند. موقع خرید ماهی پرورشی دقت زیادی کنید و هر نوع ماهی‌ای را نخرید. ماهی‌های قزل آلا وحشی در بسیاری از موارد می‌توانند سالم‌تر از ماهی‌های پرورشی باشند. ماهی را از جای معتبر تهیه کنید



بدهید مگر اینکه خودش خواهان تغییر باشد. شما فقط می‌توانید به او پیشنهاد درمان و شروع یک دوره روان درمانی را بدهید.

علاوه بر این نباید خشونت‌های او را حق خودتان بدانید. چون در این صورت طوری رفتار می‌کنید که او خودش را برای هر نوع خشونت محق بداند. شما سزاوار خشونت نیستید پس نباید او را تائید کنید و رفتار تان نباید حاوی این تائید ناخواسته باشد. فقط بگویید که برایش متأسف هستید که دچار چنین رفتارهای خشونت آمیزی است اما نمی‌توانید اجازه بدهید که هر طور دلش می‌خواهد رفتار کند.

در قدم بعدی باید برای چنین رابطه‌ای محدودیت‌هایی ایجاد کنید. اگر او فحش می‌دهد، تهدید می‌کند، فریاد می‌زند و توهین می‌کند به او بفهمانید از او دقیقا چه انتظاری دارید. قرار نیست شما تحمل کنید لازم هم نیست که متقابلا به او فحاشی کنید یا تهدید کنید. اما باید بگویید که تحمل این رفتارها را ندارید و ادامه چنین رفتاری تأثیر بدی روی این رابطه خواهد داشت. مثلا بگویید به گفتگو ادامه نمی‌دهید اگر او درست حرف نزنند. اگر خودش را تغییر نمی‌دهد به آرامی محیط را ترک کنید و از او بخواهید در تنهایی‌اش و با افکار خودش تنها بماند.

خشونت طلب‌ها معمولا اجازه نمی‌دهند طرف دیگر رابطه استقلال شخصی داشته باشد. او کاری می‌کند که شما نتوانید ترکش کنید چون اساسا برایتان امکان پذیر نیست. به همین دلیل لازم است که یاد بگیرید هویت فردی تان را حفظ کنید. یعنی درآمد و پس انداز داشته باشید و یا روابط مستقل با دیگران برقرار کنید.

تحقیرها و توهین‌های چنین فردی در شما احساس کم بینی، کم ارزشی، بی‌هویتی، بی‌اعتمادی ایجاد می‌کند. همیشه احساس می‌کنید کسی دوست تان ندارد. برای اینکه چنین احساسی در وجودتان ریشه دار و عمیق نشود باید در روابط مستقل، از طریق دوستان، خانواده و محیط کار این ضعف‌ها را جبران کنید. آنها به شما کمک می‌کنند تا خودتان را دوست داشته باشید و ارزش و جایگاهتان را پایین نیندازید.

در نهایت زمانی که بیش از اندازه تحقیر می‌شوید، آرامش ندارید، همسران تغییر نمی‌کند و خشونت‌های فراگیر و غیرقابل جبران است بهترین انتخاب ترک چنین رابطه‌ای است. خشونت جایی برای سازش باقی نمی‌گذارد پس کرامت انسانی خودتان را حفظ کنید و چنین رابطه‌ای را ترک کنید. یادتان باشد که زندگی ادامه دارد و شما شایسته داشتن یک زندگی خوب هستید. کسی نمی‌تواند عزت و اعتماد به نفس شما را نابود کند و در عین حال شما یک زندگی خوب داشته باشید. خوشبختی معنایی جز این ندارد که باید خوب زندگی کنید. خشونت، خوشبختی نیست.

و نگران آینده مالی خودتان باشید ترجیح می‌دهید با سقفی که بالای سر تان ساخته شده کنار بیایید. حتی اگر این سقف سوراخ‌های بزرگی داشته باشد. در نهایت ناامیدی از آینده‌ای بهتر از چیزی که اکنون وجود دارد خیلی از زنان و مردان را در رابطه بیمار و خشونت بار نگه می‌دارد. این مهم‌ترین دلیل ماندن بسیاری از زنان و مردان قربانی خشونت در رابطه است. اگر این رابطه را ترک کنید چه چیز

## آزارگرها، زبان تحقیر کننده‌شان را از شما بیشتر دوست دارند

# قربانی خشونت کلامی



بهتری جایگزین آن خواهد شد؟ «همه چیزهایی که اکنون وجود ندارد باز هم وجود نخواهد داشت پس بهتر است این رابطه را حفظ کنم».

### کار درست چیست؟

اگر پذیرفته‌اید در یک رابطه بیمار قرار دارید و این چیز بدی که در درونتان احساس می‌کنید درست و واقعی است و منشأ آن رفتارها و آزارهای همسران است باید یک قدم اساسی برای خودتان بر دارید. شما نمی‌خواهید او را رها کنید با این حال اصلا درست نیست که همه زندگی تان را با این ترس و اضطراب بگذرانید. چرا وقتی خوشحال هستید و احساس خوبی دارید یک نفر باید حالتان را به هم بریزد؟ این نه برای سلامت شما خوب است و نه برای پرورش فرزندان. چرا این تصور باید در ذهن آنها شکل بگیرد که کسانی که یکدیگر را دوست دارند باعث تهدید و آزار هم می‌شوند؟

### واکنش‌های درست و منطقی

اولین چیزی که باید در خودتان پرورش بدهید این ایده است که شما نمی‌توانید او را تغییر بدهید. شاید او شخصیتی خود شیفته داشته باشد، یا احساس عدم امنیت می‌کند و یا خشم‌های پنهان دارد. اما هیچ کدام از این‌ها را شما نمی‌توانید تغییر

دیگری قرار بدهید تا کمترین آسیب را ببینید. اگر شما یک زن باشید ممکن است فکر کنید این در ذات مردان است که اینطور رفتار کنند. به ویژه اگر همچنین خشونت‌هایی را در کودکی و خانواده خودتان نیز تجربه کرده باشید اصلا برایتان عجیب نیست که همسران شما را مورد خشونت قرار بدهد. هرچند که این مساله آزار تان بدهد اما تصور می‌کنید باید با این شرایط مثل همیشه کنار

بیایید چون راه دیگری ندارید و همه مردها همینطور هستند

شاید هم بخاطر احساس عدم امنیت و نگرانی از این وضعیت تلاش کنید به شریک زندگی تان کمک کنید. شما ترجیح می‌دهید از در توافق وارد شوید و با همسران موافق هستید که زندگی با او ناعادلانه رفتار کرده است، این واکنش شماست چون فکر می‌کنید همسران را دوست دارید. در این صورت شما با هم در یک جبهه قرار می‌گیرید و هر دو جهان را از منظر همان فرد آزارگر نظاره می‌کنید. زمانی هم که در معرض خشونت هستید به جای اعتراض سعی می‌کنید همه چیز را با رویکرد او مورد توجه قرار بدهید؛ بدون اعتراض و بدون اینکه متوجه باشید این پرخاش یا آزار طبیعی و انسانی نیست. چیزی که در این میان اشتباه است این فهم این مساله است که پذیرش و تائید این نوع رفتار اصلا به معنای عشق ورزی نیست و در این رابطه هیچ چیز عقلانی، درست و برابر پیش نمی‌رود. شما آزارگر را ترک نمی‌کنید چون از جدا شدن و ترک کردن رابطه می‌ترسید. ترس، عدم اعتماد به نفس، وابستگی و عدم امنیت باعث می‌شود ترک آزارگر کار دشواری باشد. وابستگی مالی یکی از همین دلایل است. اگر درآمد مستقل نداشته باشید

## • ریحانه دوستدار

هر روز خودتسان را در معرض انواع خشونت‌های زبانی شریک زندگی تان می‌بینید اما فکر می‌کنید در برزخی بدون راه فرار هستید. زندگی با کسی که تحقیر می‌کند، سعی دارد تغییرتان بدهد و متهم‌تان می‌کند بیش از تصور دیگران آزاردهنده است.

خیلی وقت‌ها پذیرش این حقیقت برای خودتان هم سخت است. او باهوش، موفق و ظاهرا عاشق است اما شما همیشه منتظر این هستید که دوباره با حرف‌هایش پرخاش کند و یا بی‌دلیل و بی‌بهبانه شما را متهم کند. عصبانی می‌شوید، خجالت‌زده هستید و بیشتر وقت‌ها غمگین هستید اما همچنان به این رابطه چسبیده‌اید چون نمی‌توانید واقعیت را بپذیرید. اغلب اوقات چون نمی‌دانید دقیقا چه اتفاقی افتاده است خودتان را گناهکار می‌دانید.

چرا با کسی که اینطور تحقیرتان می‌کند زندگی می‌کنید و رهايش نمی‌کنید؟ دلایل پیچیده و متفاوت هستند.

در دوران نامزدی یا دوستی پیش می‌آید که فردی که با او در رابطه هستید با تحقیر یا آزار کلامی دیگری را آزار بدهد. اما این معمولا محدود است و با یک عذرخواهی ساده از سوی کسی که آزارتان داده حل و فصل می‌شود. این افراد معمولا زود عذرخواهی می‌کنند و قول می‌دهند که دوباره اینطور حرف نزنند و یا واکنش نشان ندهند. شاید حتی برایتان اشک بریزد و صدمه عذرخواهی کند. شما هم این مساله را یک سوء تفاهم یا اشتباهی کوچک تصور می‌کنید و از آن می‌گذرید به این امید که این اتفاق دوباره تکرار نخواهد شد و زنگ خطری برای اینکه او را یک آزارگر بدانید نیست.

اما بعد از ازدواج همه چیز با شدت بیشتری ادامه پیدا می‌کند. او حالا ازدواج کرده و دیگر نگران از دست دادن نیست پس هر طور که دلش می‌خواهد رفتار می‌کند. در بدترین حالت بعد از چندبار تذکر ممکن است یک بار عذرخواهی کند شاید هم اصلا این کار را نکند. اصلا چرا باید عذرخواهی بکند وقتی می‌تواند همه چیز را به گردن طرف مقابل بیندازد، متهم کند و خودش را از هر خطایی مبرا کند؟

در این شرایط باز هم شما به این رابطه ادامه می‌دهید بخاطر یکی از دلایل زیر:

چون شما مثل خیلی‌های دیگر در واکنش به چنین رفتاری باور می‌کنید که مقصر هستید و بهتر است در رفتار تان محتاط‌تر باشید. هرچه باشد این رابطه‌ای است که به سختی به دستش آورده‌اید و ارزشش را دارد که با برخی از کج خلقی‌ها و بدرفتاری‌های طرف مقابل کنار بیایید. شما سعی می‌کنید رفتارهای تان را تحت کنترل و مطابق دلخواه

## • توصیه‌های عاشقانه

### اینطور انتقاد کنید

شما از چیزی ناراحت هستید و به همسران شکایت می‌کنید و همین شکایت، بهانه یک جنگ و جدال تمام عیار خواهد شد. مساله مهم در اینجا، نه موضوع شکایت بلکه نحوه شکایت کردن است. برای آنکه شکایت‌ها و انتقادات تان باعث دعوا نشود، انتقاد را با ضمیر «تو» شروع نکنید؛ چون این نوع جمله‌ها فرد را به حالت تدافعی می‌کشاند. بهتر است برای بیان این نوع حرف‌ها جمله‌هایتان را با عباراتی مثل «حسم این بود که.../ من فکر می‌کنم...» شروع کنید. به این ترتیب اگر حرف شما درست باشد، همسران علت رفتارشان را بیان خواهد کرد و اگر حرفتان اشتباه باشد، همسران خیلی راحت می‌گویند: «اشتباه فکر کردی و...» بنابراین راه هر گونه مشاجره و بحث و دعوا بسته می‌شود. مسلما این نوع حرف‌ها باید فقط بین زوج، در خلوت و بدون حضور دیگران رد و بدل شود. به همین دلیل شاید فکر کنید اتاق خوابتان یا مثلا شب‌ها قبل از خواب، فرصت خوبی برای این نوع گفتگوهاست در صورتی که محیط خواب باید دور از گفت و شنودهای منفی، انتقادی و تنش‌زا باشد. بنابراین این حرف‌ها را در فضایی خنثی مثل نشیمن بیان کنید.



## • همسران و پاشنه‌ها

### دعوا به وقت گرسنگی



نتایج تحقیقی که پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو انجام داده اند، نشان می‌دهد که دعوا، جدل و حتی خشونت‌های خانگی می‌تواند از روی گرسنگی رخ دهد. این پژوهشگران برای اندازه‌گیری میزان پرخاشگری زوج‌ها به هر کدام از زنان و مردان شرکت‌کننده در پژوهش یک عروسک داده که نماد شریک زندگی آنها بود. شرکت‌کنندگان همچنین ۵۱ سوزن دریافت کردند. در مدت سه هفته، هر کدام از شرکت‌کنندگان باید هر شب، در بدن این عروسک‌ها سوزنی فرو می‌کردند. هر چه آنها از دست شریک زندگی‌شان عصبانی‌تر بودند، میزان سوزن‌هایی که در بدن عروسک فرو می‌کردند، می‌توانست بیشتر باشد. هر صبح پیش از صبحانه، و شب پیش از خواب میزان قند خون هر کدام از شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری می‌شد. نتایج نشان داد هر چه سطح قند خون فرد پیش از خواب پایین‌تر بود، به همان میزان تعداد سوزن‌هایی که او در تن عروسک (شریک) وارد کرده بود، هم بیشتر بود. پژوهشگران می‌گویند گلوکز به منزله نوعی موتور محرک برای مغز به‌شمار می‌رود و برای کنترل رفتار شخصی مهم است.



کوچک از تغییر می ترساند نگرانی بخاطر ناشناخته هاست. به ترس کودک اهمیت بدهید و آن را نادیده نگیرید.

کودک تازه ای متولد شده و از بیمارستان به خانه آمده اید. فرزند بزرگتان که عادت داشته همیشه در مرکز توجه شما باشد حاضر نیست این تغییر بزرگ را بپذیرد چون از اینکه بخواهد والدینش را با یک نفر دیگر قسمت کند به شدت می ترسد به ویژه اگر تا امروز فکر می کرده همه چیز همیشه برای او بوده است.

این نوع تغییرات نگران کننده هستند پس بگذارید کودک خودش را بیان کند حتی اگر او همه تلاشش این است که جلب توجه کند. به او اطمینان بدهید با وجود همه تغییرات شما حامی و مراقب او هستید و نگرانی هایش به مرور زمان و با شناخت بیشتر شرایط تازه، رفع خواهند شد.

#### این یک فرصت است

اگر کودک بیاموزد که هر تغییری یک فرصت و اتفاق تازه است در آینده نیز اعتماد به نفس کافی برای تجربه چیزهای جدید را خواهد داشت. برای اینکه او به تغییرات به عنوان فرصت های جدید نگاه کند، سعی کنید همیشه هر کاری را به روش های متفاوت انجام بدهید. این تغییر می تواند در تهیه ماکارونی و پاستا با طعم های مختلف اتفاق بیفتد. خلاقیت در پخت و پز، تغییر طعم ها و تجربه مزه های تازه، پوشیدن لباس به سبک های متفاوت، تغییر چیدمان خانه، تغییر مسیر خانه، مسواک زدن با دست مخالف، دوستی با آدم های جدید، و بسیاری از تغییرات مثبت و کوچک برای فرزندان پر مفهوم هستند.

این تغییرات مهم هستند چون کودک را با موقعیت های تازه، ناشناخته و چالش های جدید رو به رو می کند. حتما شما هم افرادی را دیده اید که غذا را فقط قیمة و قرمه سبزی می دانند و یا اصلا حاضر نیستند به جز ماهی سفید هیچ نوع ماهی یا غذای دریایی دیگری را امتحان کنند. فکر می کنید چرا این آدم ها از تجربه های جدید فرار می کنند؟ چون تغییر برایشان با ترس همراه است، آنها هرگز یاد نگرفته اند که با چند تغییر ساده در چاشنی یک غذا ممکن است اتفاق بی نظیری بیفتد. البته این به معنای آن نیست که هر تغییری حتما نتیجه مثبتی دارد. شاید به یک غذا چاشنی اشتباهی بزنید و طعم غذا واقعا از نظر شما بد شود. با این حال مگر چه اتفاقی افتاده جز این که غذا بدمزه شده است؟ تغییرات در نهایت می توانند کمی سخت و دشوار باشند اما گذرا هستند و قابلیت سازگاری دارند و این چیزی است که هر کودکی باید در روند رشد با هر تغییر تازه ای در زندگی اش یاد بگیرد.

تا او را درگیر یک مکالمه مهم با کودک نکنید. شما با این روش می توانید وارد بحثی جدی با کودک شوید. به او بگویید که چقدر برای آدم ها انجام یک مجموعه از کارهای همیشگی و روزمره آسان و بدون فکر است در حالی که وقتی یک کار متفاوت انجام می دهید نیاز به کمی تامل، تحمل فشار، تلاش بیشتر و پیدا کردن راه حل دارید. همین اتفاق با دگرگونی ها و تغییرات



### چطور یک کودک باید با شرایط تازه هماهنگ شود؟

# تغییر را بپذیر

#### بازی کنید

یک بازی با عنوان دست به سینه می تواند در این مسیر مفید باشد. بعد از اینکه با فرزندتان درباره موضوع تغییر حرف زدید به او بگویید تا دست هایش را جلوی سینه ببندد. حالا از او بخواهید که سعی کند از پشت نیز دست هایش را به هم برساند و در هم گره بزند. این کار قطعاً سخت است اما به شیوه ای ممکن و شدنی است. حالا از او پرسید چه احساسی دارد وقتی که تلاش می کند از پشت دست هایش را به هم برساند و درهم قفل کند؟ آیا این کار برایش آسان بود و یا مجبور شد لحظه ای صبر کند و به کارش فکر کند؟ آیا اصلا این کار راحتی است که بخواهد از پشت دست هایش را درهم کند؟ این بازی و یا مثال می تواند به شما کمک کند

مختلف زندگی برای ما می افتد زیرا چیزی که به آن عادت داشته ایم از روند معمول و همیشگی اش خارج می شود. به همین دلیل است که پذیرش تغییر برای ما سخت است. وقتی قرار است خانه را عوض کنیم، به شهر دیگری برویم، کسی را از دست داده ایم و مدرسه و کار جدیدی پیدا کرده ایم پذیرش آن برای ما آسان نیست چون به چیز دیگری عادت داریم. درست مثل اینکه ناگهان از ما بخواهند دستمان را از پشت گره بزنیم و یا یک مسیر رو به جلو را از پشت حرکت کنیم.

همانطور که او توانسته دست هایش را بالاخره از پشت گره بزند روزی به این تغییرات جدید نیز عادت می کند و با آن کنار می آید.

#### احترام به احساسات

چیزی که همه ما را چه بزرگ و چه

### • ریحانه دوستدار

وقتی پای تغییر شرایط به میان می آید ما قدرت انتخاب داریم. یا از این شرایط تازه بترسیم و از آن فرار کنیم و یا به جای ترس آن را یک فرصت و شانس ببینیم.

یکی از ضروری ترین مهارت هایی که باید به کودک یاد بدهیم این است که انسانی سازگار با شرایط باشد. تغییر می تواند عدم امنیت و اضطراب ایجاد کند اما اگر رویکرد مثبتی به هر نوع تغییر شرایط داشته باشیم کودک می آموزد که هر تغییری هر چند سخت، تلخ، بزرگ و پیچیده را فرصتی برای بهبود کیفیت زندگی اش بداند.

#### تغییر را چطور معنا کنید؟

زندگی خانوادگی پر از اتفاق، حادثه و به تبع آن دگرگونی است. یک راه برای اینکه کودک با تغییرات کنار بیاید این است که متناسب با سن و میزان فهم کودک او را با مفهوم تغییر آشنا کنید.

هر چیزی در خانه و زندگی خانوادگی قابلیت تغییر دارد. این چیزهای قابل تغییر حتی می توانند شامل رفتار اعضای خانواده باشند. مثلا خواهر یا برادری که عادت دارد اسباب بازی های دیگری را بردارد، عادت بلند حرف زدن اول صبح پدر خانواده، عادت به هم ریختن خانه و همچنین جای قرار گرفتن اشیای خانه نیز می توانند تغییر کنند. همه این چیزها قابلیت تغییر و بهبود دارند.

با هم به امور خانه و روابط خانوادگی تان نگاهی بیندازید و فهرستی از چیزهایی که هر کدام از شما خواهان تغییرش هستید را درست کنید. همینطور فهرستی از چیزهایی که دوست دارید تا مدت ها به همان شکلی که هستند باقی بمانند را نیز مشخص کنید.

حالا به موارد قابل تغییر بپردازید. صدای بلند سر صبح پدر اصلا به این معنی نیست که او نمی تواند این عادت را عوض کند. شلختگی خواهر کوچک تر نیز به این معنا نیست که او تا بزرگسالی هم شلخته می ماند. به همین ترتیب چیزهای زندگی قابلیت تغییر دارند، جایگزین های مناسب دارند و می توان برای هر مساله ای راه حلی پیدا کرد.

#### تغییر مثبت

حالا از کودکان بخواهید پیشنهاد های خودش را برای یک تغییر مثبت در فهرست قبلی بیان کند. مثلا برای اینکه پدرش صبح ها بلند حرف نزند چه راهی را پیشنهاد می دهد؟ برای اینکه خواهرش اسباب بازی اش را بر ندارد چه راهکاری دارد؟ شما می توانید برای تغییراتی که لازم است در خودش ایجاد

### استیپادات رایج

### محرك های خوب برای فرزندان باهوش



اگر می خواهید هوش فرزندتان را تقویت کنید باید محیطی برای او فراهم کنید که در معرض محرک های خوب و تاثیر گذاری قرار گیرد. این محرک ها لازمه تقویت هوش و شکل گیری بهتر شخصیت او خواهد شد. برای مثال اگر فرزندتان را درگیر یک

مکالمه تعاملی کنید باعث رشد مهارت زبانی و افزایش دایره لغات او خواهید شد. مخصوصا در ۱۶ تا ۲۶ ماهگی که یادگیری زبان در کودک با سرعت بیشتری در حال تکامل است. مهم نیست سن فرزندتان چقدر است یا قدرت درک تمام کلمه هایی که برایش می گوید را ندارد. با او در مورد موضوع هایی مانند مدرسه، دوستان، علاقی و فعالیت ها یا اتفاق های روزمره صحبت کنید. آنچه که از این نوع گفت و گو به بار می نشیند، رشد فرزندان باهوش است. اگر فرزندتان در سنی است که می تواند بخواند هرازگاهی بخشی از یک روزنامه یا مجله که متناسب با سن اوست و محتوای ساده تری دارد را در اختیارش قرار دهید تا با صدای بلند آن را مقابل شما بخواند، او را با کتابخانه و محیط های فرهنگی مانند سینما، تئاتر، موزه، کنسرت یا همایش های مختلف فرهنگی آشنا کنید تا خلاقیت او شکوفا شود.

### چچه ها و یافته ها

### دیر خوابیدن و اضافه وزن



مطالعه ای که به تازگی در مجله «sleep» منتشر شده نشان می دهد، نوجوانانی که دیر به تخت خواب می روند دچار افزایش وزن می شوند. محققان می گویند ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه برای نوجوانانی که ۱۴ تا ۱۷ سال سن دارند، و به طور میانگین بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه برای جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله نیاز است. اما تنها ۳۱٪ از دانش آموزان دبیرستانی هر شب حداقل ۸ ساعت می خوابند و تقریبا ۳۰٪ از بزرگسالان گزارش کرده اند که هر شب کمتر از ۶ ساعت می خوابند.

در یک مطالعه ۳۴۴۲ نوجوان و جوان به منظور بررسی تأثیر بیدار ماندن تا دیر وقت بر نمایه توده بدنی (BMI)، بین سالهای ۱۹۹۴ تا ۲۰۰۹ مورد مطالعه قرار گرفتند. این تیم تحقیقاتی دریافتند که بین دیر خوابیدن در سال های نوجوانی و جوانی و افزایش وزن در یک دوره ۵ ساله ارتباط وجود دارد به طوری که به ازای هر یک ساعت که نوجوانان بیشتر بیدار می مانند شاخص توده بدنی ۱،۲ کیلوگرم بر متر مربع افزایش می یابد. چاقی در میان نوجوانان و بالغین در سراسر جهان رو به افزایش است و کمبود خواب و نخوابیدن تا دیر وقت در میان نوجوانان به یک اپیدمی تبدیل شده است.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۹ آبان ماه ۱۳۵۴  
(برابر با ۱۶ ذیقعد ۱۳۵۹، ۲۰ نوامبر ۱۹۷۵) نقل شده است

## از کار بساز و بفروش ها جلوگیری میشود

در پی انتشار عکس و خبر اختصاص فروریختن ساختمان سه طبقه محارری ساز در تهران، اعلام شد سازمان نظام معماری از فعالیت کلیه ساز و غیر و شررها جلوگیری خواهد کرد و فقط سانی حد طرح نقشه و اجرای ساختمان در ایران را خواهد داشت که دارای پروانه معماری مهندسی هر ساز و یا راه ساختمان باشند.

باین ترتیب، برای اولین بار در ایران کار ساختمان تحت انضباط و نظام خاصی قرار خواهد گرفت و صورتیکه در ساختمان کوچکترین اشکال، ایراد اساسی که مربوط به نقشه و نحوه ساختمان باشد دیده می‌شود، مهندس مربوط مسئول آن خواهد بود.

پس از اجرای قانون نظام معماری، هرگاه ساختمان ترک بخورد یا فرو ریزد و موجب خسارات مالی و جانی شود، بلافاصله سازمان نظام ماری، فرد مسئول را تحت تعقیب قرار خواهد داد.

## بار کینگ برای تمام ساختمانها اجباری شد

جز در ۶ مورد استثناء شده، احداث پارکینگ در مام‌بناهای تجاری، اداری آپارتمان‌ها و خانه‌های دیدالاحداث تهران اجباری است و بناهایی که در الهای اخیر و پس از تصویب نقشه جامع ساخته داند علیرغم تأکید احداث پارکینگ در پروانه اخستانی آن‌ها فاقد پارکینگ هستند تخریب واهدند، مگر آنکه صاحبانشان اقدام به احداث کنگ‌کنند.

مقامات بلند پایه در شهرداری امروز گفتند:

تعداد طبقات، نوع ساختمان، خانه، ویلا، شغلات، و آبار همان در ایجاد و عدم ایجاد پارکینگ اثر نیست و اگر ساختمان کننده در اجرای مقررات بهداشتی که ضوابط آن در پروانه آمده کوتهی کند، نوزده به کمیسیون ماده صدف رسیده میشود و حکم کمیسیون در مورد ساختمان اجر اخو اهدشد.

## ساندویچ‌ها لاغر تر و ساندویچی‌ها چاق‌تر می‌شوند

تبریز- آخرین جلسه کمیته حمایت از سرفرکننده شهرستان تبریز در سالن انجمن شهرستان این شهر تشکیل شد و اعضای کمیته در رد تغییر کیفیت و کمبود کالاهایی که نرخشان پدید آمده سخن گفتند.

ابتدا، آقای چرندابی عضو کمیته، بحث تخم مرغ  
علی، کمیو د آنر امپرح کرد.

آقای دانشور، عضو دیگر کمیته به لاغر شدن و رفوف ساندویچ ها اشاره کرد و گفت: در ریز ساندویچ ها رژیم لاغری گرفته اند و اندویچ فروش ها رژیم چاقی! دلایلش هم اینست که چه از سرتو ساندویچ ها زده شود به منافع و شند گناش اضافه میشود و پول زیاد آدم را چاق کند.

## ایران یک عامل نفوذ و تثبیت کننده در منطقه است

«الفرد اترتن» معاون وزارت خارجه آمريکاي  
بخاني در بيست و ششمين کنفرانس بازرگاني  
يهاني در کتاکي گفت ايران همواره در ناحيه‌اي  
معتراز منطقه بلافصل خود مراقب مصالح و  
سئوليت خود بوده و همبستگي روزافزون مسائل  
يهان و حا آنها را تشخص داده است.

اتر تن افزود ما اکنون به ایران به عنوان یک عامل  
بوجود تثبیت کننده در منطقه مینگریم. ما ایران را  
شوری میبینیم که حاضر است نفوذ خود را در راه  
صلح و ثبات در منطقه خلیج فارس بکار برد و به سود  
تثبات متقابل با همسایگان خود پیش همکاری کند.

## فرانک سیناترا شنبه به تهران می آید

فرانک سیناترا آوازخوان شوم و هنرپیشه  
رئیس‌آمریکایی، روز شنبه به تهران می‌آید تا در  
کنسرت بفع «وِش‌دلان» ایرانی شرکت جوید.  
بدنبال کنسرت‌های فرانک سیناترا، سازمان رفاه  
ی نایبانیان دستگاه‌هایی وارد خواهد کرد که  
وِش‌دلان ایرانی بکمک آنها می‌توانند کتاب‌های  
معمول را بخوانند.

فرانک سیناترا کہ دوستھائیش اور «فرانکی» صدا  
زند، از زمانی کہ باز نشستگی خود را اعلام کرد،  
ط در کنسرت های آواز میخواند کہ بنفع امور  
می بہ باشد باشد.

## قَابِ امروز



## داستانک

## سخاوت راستین

از عبدالله بن جعفر - رضی الله عنه - منقول است که روزی عزیمت سفر کرده بود و در نخلستان قوی فرو آمده بود. غلام سیاهی نگهبان آن بود. دید که سه قرص نان به جهت قوت وی آوردند. سگی آنجا حاضر شد. غلام یک قرص را پیش سگ انداخت، بخورد. دیگری را پینداخت، از نازین بخورد. پس دیگری را هم به وی انداخت، آن را هم بخورد. عبدالله - رضی الله عنه - از وی پرسید که هر روز قوت

تو چیست؟ گفت: این که دیدی، فرمود که چرا بر نفس خود ایثار نکردی؟ گفت: این در این زمین غریب است. چنین گمان می‌برم که از مسافتی دور آمده‌است و گر سینه است، نخو استم که آن را گرسنه بگذارم.

پس گفت: امروز چه خواهی خورد؟ گفت روزه خواهم داشت. عبدالله رضی الله عنه - با خود گفت: همه خلق مرا در سخاوت ملامت کنند و این غلام از من سخی تر است.

آن غلام و نخلستان را و هر چه در آنجا بود همه را بخرد.  
پس غلام را آزاد کرد و آنهارا به وی بخشید.

بھارستان جامی

**سودو کو**

1495

	1		2				9	3
4				1				8
				9	3			
	7			3		5		
5		4				8		1
		9		4			7	
			5	8				
1				6				5
3	8				4		6	

1	5	2	8	3	6	9	7	4
9	7	4	1	5	2	8	3	6
8	3	6	9	7	4	1	5	2
2	1	5	6	4	8	3	9	7
3	8	9	2	1	7	6	4	5
6	4	7	5	9	3	2	1	8
7	2	1	3	6	5	4	8	9
5	9	8	4	2	1	7	6	3
4	6	3	7	8	9	5	2	1

## جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]